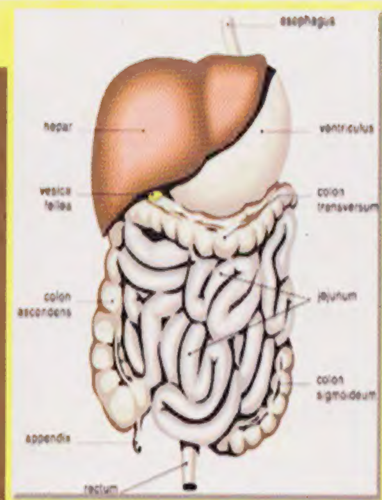
د. ئەبو شادی روبی

# کۆئەندامی هەرس

## نەخۆشییەکانی و خۆپاراستن لێیان






وەرگێڕانی:

سۆزان جەمال • ئەکرەم قەرەداخی

ناوی کتێب: کۆئەندامی هەرس، نەخۆشییەکانی و خۆپاراستن لێیان

نوسینی: د. ئەبو شادی روبی

وەرگێرانی: ئەکرەم قەرەداخی، سۆزان جەمال

مۆنتاژو دیزاینی بەرگ: ئەسرین ئەسکەندەری

ژمارەی سپاردن: چوارچرا

چاپخانە (١٣٧٥) ساڵی (٢٠٠٩)

# کۆئەندامی هەرس
# نەخۆشییەکانی و خۆپاراستن لێیان

وەرگێرانی:

سۆزان جەمال و ئەکرەم قەرەداخی

بلاْوكراوەی خانەی چاپ و بلاْوكردنەوەی چوارچرا
زنجیرەی ۱۸۹
ناونیشان / سلێمانی –شەقامی ئیبراهیم پاشا – بەرامبەر بەیزا
مۆبایل ئاسیا ۰۷۷۰۱۵۷۵۰٦۷ – سانا ۰۷۳۰۱۱۲۸۳۸۸

نرخی ٤۰۰۰ دینارە

**ناوی کتێبەکە:**

الجهاز الهضمي

امراضه والوقاية منها

الاستاذ الدكتور

ابوشادي الروبي

مركز الاهرام للترجمة و النشر القاهرة

# پێرست

شد

## پێشەکی

کۆئەندامی هەرسو نەخۆشییەکانی هەمیشە شوێنی بایەخی مرۆڤ بوە لەدێرزەمانەوە تا ئێستاو لەگەڵ پەرەپێدانو پەرەسەندنی هەردوو بابەتی فسیۆلۆژیو نوژداریدا زانینو زانست دەربارەی پەرەی سەندوەو پێشکەوتووە ئەمرۆ بۆتە بەشێکی دیارو جیاکراوە لەپزیشکی هەناوییداو لەهەر بەشێکی ئەم کۆەئەندامەشدا پسپۆری جیای تیادا بەئەنجام دەگات.

هەر لەکۆنیشەوە وتراوە "گەدە مالی نەخۆشییەکانەو ئەوەش راستە، چونکە بەشی هەرەزۆری ئەو دەردو بەلایانەی دوچاری کۆئەندامەکە دەبن لەئەنجامی هاتنی میکرۆبەوە دەبێت بۆ ناو ئەم کۆئەندامە لەرێگای دەمو گەدەوە".

پرۆفیسۆر د. ئەبو شادی روبی کە پزیشکێکی دیارو ناسراوی میسریەو مامۆستای زانکۆیەو تائێستا ١٠٠ توژینەوەی جیهانی لەم بوارانەدا بلاوکردۆتەوەو ٤٠ سالیشە پزیشکی دەکات.

بەزمانێکی زۆر سادەو بەشێوەیەکی رەوان ئەم کتێبەی نوسیوە کە مەبەستی سەرەکی پێدانی زانیارییەکی گشتیە بەو کەسانەی دەیانەوێت لەبارەی کەم بابەتەوە شت بزانن‌و لەهەندێك لەو کێشەو بارە نارەحەتیانەی بەدەست کۆئەندامی هەرسەوە دەیچێژن، زانیارییەکیان هەبێت.

بۆیە ئێمە لەگەڵ خوێندنەوەی کتێبەکە راستەوخۆ بڕیارماندا کە خوێنەری خۆشەویستی کورد زمان لەم هەموو زانیاری‌و زانستە بەکەڵکە بێبەش نەکەین‌و بەو هیوایەی کە ئەم ئەرکەی ئێمەش کەلێنێکی بچوك لەبواری زانستی کوردیدا پڕبکاتەوەو بەکارەکەشی توانیبێتمان خزمەتێکی بچوکی زمانە شیرینەکەمان کردبێت.

هەردوو وەرگێڕ

# بەندی یەکەم

## هۆکارەکانی لینۆڕین

## هۆكارەكانی لینۆڕین

نۆژداری زانست و هونەرە، لەهەمان كاتدا لۆژیك و فەلسەفەشە. چونكە پزیشكی كۆكراوەی هەموو زانیارییە مرۆییەكانە، لەبەر ئەوەی بابەتی مرۆڤەو ئامانجی مرۆڤیشە. پزیشكیش لەكاتێكدا دەچێتە ناو نادیارەوە هەر وەك كەسێكی هەواڵدەر یان لێكۆڵكارێك وایە لەرۆمانە پۆلیسییەكاندا، ئامانجی دۆزینەوەی گرێ و چارەسەری كێشەكەیە. لەوەدا بەدوای هەموو هۆكارێكی لێنۆڕیندا دەگەڕێت كە لەبەر دەستیدا بێت، هەروەها تیشك دەخاتە سەر هەموو شتەكان لەهەموو گۆشەكانەوە. كار بەپێنج هەستەكەی: بیستن و بینین و بەركەوتن و بۆنكردن و تامكردن دەكات[1]. ڕێگەكانی كیمیای نوێ و بوارەكانی فیزیا لەدەنگ و روناكی كارەبا و ئەلكترۆنییەكان بەكاردەهێنێت.

---

[1] ،روا دەكەیت یان بڕواناكەیت دەڵێن جاران پزیشكەكان بۆ ئاشكراكردنی نەخۆشی شەكرە تامی میزی ..ەو.ەشییان كردووە.

لەکاتێکدا مرۆڤ ئەم زانیارییە کەڵەکەبووانەی تۆمار دەکردو دەزووو پێکداچووەکانی کۆدەکرنەوە تەنها وەك تەماشاکارێك لەبەردەمیاندا نەدەوەستا بەڵكو لەسەری بوو کە شێوەیەکی تەواویان لێ پێکبهێنێت کەنزیك لەراستییەوە بێت، لەبەر ئەوە لەدیالۆگێکی بەردەوامدا بوو لەنێوان ئەوەی دەتوانرێت و ئەوەی هەیە، لەنێوان دەرکەوتوو شاراوەدا، لەنێوان گومان و یەقیندا، پێوانەکەشی هەمیشە پشتبەستن بوو بەواقیع. چونکە دیاریکردن لەنۆژداریداو، لۆژیك لەفەلسەفەدا، دووڕووی یەك دراون: کەئەویش بیرکردنەوەی ئەقڵانییە.

کەواتە ئێمە بەکورتی هۆکارە سەرەکییەکانی لینۆڕین بۆ دیاریکردنی نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەرس پیشان دەدەین، کەئەوانیش پسپۆرییەکی تایبەتن بەخۆیان پێویستییان بەچەندەها بەرگ هەیە، بەڵام ئێمە لێرەدا تەنها جەخت لەسەر پرەنسیپە بنەڕەتییەکان دەکەینەوە:

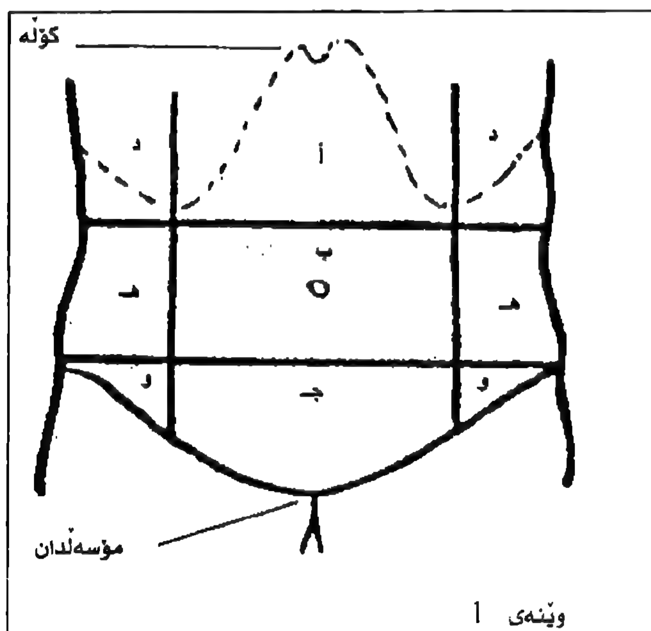
١. **لینۆڕینی کلینکی**: مەبەست لەلینۆڕینی کلینکی و بەرچڤە حەرفییەکەی بریتییە لە (لینۆڕینی جێگەیی) واتا نەخۆشەکە بەڕاستەوخۆ بپشکنین لەکاتێکدا لەناو جێگاکەی خۆیدایە یان لەکاتی هاتنی بۆ لینۆڕگە ئەوەش بەبەکارهێنانی هۆکارە سروشتییە ساکارەکان وەك چاو (پشکنین)، دەست (گرتن و لێدان)، گوێ (گوێگرتن).

یەکەم شت کە لەکاتی چاوپێکەوتنی نەخۆشدا ئەنجامی دەدەین ئەوەیە بەباشی گوێی لێبگرین و گوێ لەچیرۆکەکەی و گازەندەو باسکردنی نیشانەکانی، بگرین. ئەگەر دان بەخۆداگرتن نیوەی باوەڕ بێت، ئەوا گوێگرتنیش نیوەی دەستنیشانکردنە. بۆ نمونە پێویستە لەنەخۆش بپرسین: مەبەستی چییە لەئازارەکەی؟ ئایا گرژبوونە یان پێچی ناوسکە یان تیژە وەك چەقۆ، یان سوتانەوەیە وەك گڕ؟ شوێنەکەی کوێیە، ئایا جێگیرە یان دەڕوات؟ ئایا بەردەوامە یان پچڕپچڕە؟ کەی دەستی پێکرد، چۆن گۆڕاو پەرەیسەند؟ ئایا پەیوەندی بەبرسێتی، یان بەخواردن، یان بەمیزکردنەوە هەیە؟ ئایا نیشانەی دیکەی لەگەڵدایە وەك رشانەوە بۆ نمونە یان رەوانی؟ سکالای نەخۆشەکان و چیرۆکەکانیان جیاوازییەکی زۆرییان لەگەڵ یەکدیدا هەیە، تێیاندا هەیە کەم دووە تیاشیاندا هەیە بەردەوام سکالای هەیەو دەگری. پێویستە پزیشك یارمەتی نەخۆشەکە بدات و رێنمایی بکات، لەسەر نەخۆشیش پێویستە یارمەتی پزیشك بدات و ئەو نیشانانەی تیایاندا دەردەکەوێت بەباشی ئاشکرای بکات و هەردووکیشیان، پزیشك و نەخۆش هاوبەشن لەهەوڵدان بۆ چارەسەری کێشەکەو گەیشتن بەکێشەکەو گەیشتن بەچارە، کەبنچینەکەی بڕوا بەیەکتری کردن و گیانی لەیەکتری گەیشتن و سۆزداری بێت.

کاتێك نەخۆش لەسەر جێگا پاڵ دەکەوێت و سکی خۆی دەردەخات تەماشای پزیشکەکە دەکات و لێی ور [illegible]تەوە بۆ

ئەوەی هەڵوێستی بەرامبەری دیاری بکات، چونکە سك، بەپێچەوانەی سنگەوە بەرەڵایەو ئامادیە بۆ لێدان و لینۆڕین، لەبەر ئەوە لەیەکەم سەیرکردنەوە هەوڵ دەدەین هاوڕێیەتی نەخۆش بۆلای خۆمان رابکێشین و هەروەها هاوڕێیەتی لەگەڵ سکیدا، ئەوەش بەوە دەبێت کەزۆر بەنەرم و نیانی دەستی تێوە بدەین و لینۆڕینی بۆ بکەین تاك و ماسولکەکانی سکی خاوبنەوەو بتوانین ئەوەی لەناوەوەیە دەریبخەین، لینۆڕینی سك و گەڕان بەدوای نیشانەکانیدا بەشێوەیەکی ئاسایی بەدووکەوتنی نەخشەیەکە کەسك دەکات بەنۆ ناوچەوە (وێنەی (١)): سیان لەناوەڕاستدا دەمی گەدە، ناوەڕاستی سك، دەوری ناوك، سەروو موسەڵدان، لەوێنەکە بەهێمای (أ ب ج) یەك بەدوای یەکدا هاتووە. لەپاشدا سییان لەهەر تەنیشتێکدا (مراق و کەلەکەو کلۆتەچاڵ) کەبەهێمای (د ه و) یەك بەدوای یەکدا نیشانەکراون. بۆ نمونە لەدەمی گەدەدا ئێمە بیر لەنەخۆشییەکانی سورێنچك و گەدەو داونزەگرێ دەکەینەوە؛ هەروەها لەپلی چەپی جگەرو پەنکریاس و لەچارەکی سەرووی چەپدا بەدوای گەورەبوونی سپڵ و یان کۆڵۆندا دەگەڕێین، لەکلۆتە چاڵی ڕاستدا بەدوای چەند نەگەرێکی زۆردا دەگەڕێین: هەوی ریخۆڵە کوێرە، هەوی کۆڵۆن، سیلی ریخۆڵە، یان هەوی هێلکەدان و رەحەتی جۆگەی ڤالوب لەژندا. بەم شێوەیە بەسەر ناوچەکانی سکدا یەك بەدوای یەکدا دەڕۆین و هەموو ئەو هۆکارانەی لەبەردەستماندان بەکاریان دەهێنین بەچاوی لینۆڕینەوەو دەستی هەستدارو گوێی هەڵخستوو بەهۆی

بیـــستۆکەوە. لەگــەڵ ئــەوەی ســك بەشــێکە لەجەســتە کەزۆربــەی کۆئەندامی هەرسی تێدایە بۆیە لینۆڕینەکەمان تیایدا چڕ دەکەینـەوە، لەگەڵ ئەوەشدا لینۆڕینی بەشەکانی دیکەی جەستە بایەخییان کـەمتر نییە بۆ نمونە دەم و زمان نیشانەی خۆیان هەیە، دڵ پەیوەندی خۆی هەیەو، دەمارەکان چوونەتە ناوەوە و زاڵن.



وێنەی 1

٢. لینـۆڕینی تاقیگــەیی: گـەلێك پشکنینی تاقیگـەیی ڕۆتینـی سـاکارو بەکـەڵك هـەن کـەپارەی زۆریـان تێناچێت، گـەلێك لینـۆڕینی تایبەتی دیکە هەیە کە بۆ مەبەستی دیاریکراو ئاراستە دەکرێن.

بۆ نمونە لینۆڕینی پیسایی لەهەر لینۆڕینە رۆتینییە پێویستەکانی نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەرسە، کەسەیری شێوەو خۆگری و رەنگەکەی دەکەین، ئایا لەگەڵ لینجە مادە یان کێم یان خوێندا تێکەڵ بووە یان نا، ئایا ڕەنگەکەی سپییە بەهۆی زۆری چەورییەوە تیایدا، یان بەهۆی کەمی دەردراوی زراوەوە، رەنگەکەی رەشە بەهۆی تێکەڵ بوونی لەگەڵ خوێنی هەرسکراو؟ لەپاشدا بەمیکرۆسکۆب لینۆڕینی پیسایی دەکەین دەگەڕێین بۆ گەرای کرمەکان وەك کرمی بلهارزیا، ئەنگلستۆماو ئەسکارس، مشەخۆری دیکەی وەك ئەمیبا و جیاردیالامبلیا. هەرچی لینۆڕینە تایبەتییەکانی پیساییشە وەك گەڕان بەدوای خوێنی شاراوە لەپیسایدا (ئەمەش بۆ ئەوەیە بزانرێت سەرچاوەی خوێنبەربوون لەجۆگەی هەرسەوە کوێیە تەنانەت ئەگەر زۆر کەمیش بێت و بەچاو نەبینرێت) بەنمونەی ئەوە دوبارە پێوانەکردنی بڕی چەوری لەپیساییدا بۆ دیاریکردنی حاڵەتەکانی ڕەوانی چەوری بەهۆی نەخۆشییەکەوە لەپەنکریاس یان لەریخۆڵەدا. هەروەها هەندێکجار پێویستمان بەوە دەبێت کە لینۆڕینی پیسایی بکەین بەپشکنینی بەکتریۆلۆژی بۆ دەرخستنی میکرۆبی سیل یان بۆ چاندنی میکرۆبی تیفۆئید.

هەرچی لینۆڕینی خوێنە گەلێك سودی هەیە وێنەی خوێن بۆ نمونە ئەنیمیا دەردەخات ئەگەر خوێنبەربوون لەجۆگەی هەرسدا هەبێت، زۆربوونی ژمارەی خڕۆکە سپییەکان ئەوە دەردەخات

کەهەوێکی تیژ هەیە. هەروەها بەرزبوونەوەی خێرایی نیشتنی خوێن و چاندنی خوێن بەشێوەی بەکتریۆلۆژی سەرچاوەی تووشبوون بەتای تیفۆئیدیمان بۆ دیاری دەکات. هەرچی شیکارە کیمیاییەکانی خوێنیشە زۆرن: فەرمانەکانی جگەر وەك ئەنزیمەکانی جگەرو[1]، ڕێژەی پرۆتین و ڕێژەی پرۆسرۆمبین (کەپێویستە بۆ خوێن مەیاندن) ڕێژەی ئەنزیمی پەنکریاس کەپێی دەوترێت ئەمیلەیز، ڕێژەی زەرداو لەخوێندا کەپێی دەوترێت بلیرۆبین و ڕۆڵێکی دیاریکراوی لەدیاریکردنی هۆیەکانی زەردوویيدا هەیە[2]، ڕێژەی شەکر لەخوێندا و پەیوەندییە هەمەچەشنەکانی بەکۆئەندامی هەرسەوەو ڕێژەی ئەلکترۆلیتەکانی خوێن وەك سۆدیۆم و پۆتاسیۆم و کلۆرید، کە هەموویان توخمی بنچینەیین لەکیمیای لەشداو پەیوەندییەکی توندیيان بەکۆئەندامی هەرسەوە هەیە. هەرچی شیکارە بەرگری و سیرۆلۆژییەکانە ئەو شیکارانەن کەئامانجیان دەرخستنی میکرۆبەکانە یان پێکهاتووە زیانبەخشەکان و دژە تەنەکانە کەلەگەڵیاندا کارلێك دەکەن، لەنمونەکانیشی شیکردنەوەی خوێنە بۆ ئاشکراکردنی تیفۆئید (پشکنینی فیدال)و، گەڕان بەشوێن ڤایرۆسەکانی هەوی جگەرەو کاریگەرییە بەرگرییەکان، گەڕان

---

1 ئەنزیمەکان: مادەی کیمیایین فرمانی ناوەندی لەکردارەکانی لەشدا جێبەجێ دەکەن.

2 زەردوویی: زەردبوونی لەشە لەدەرەوە و لەناوەوە.

بەشوێن بەڵگەكانی بوونی وەرەمەكان لەریخۆڵە یان لەجگەرداو، دەستنیشانكردنی هۆكاری تووشبوونەكانە بەمشەخۆرەكانی وەك ئەمیبا و بەلهارزیا و كرمەكانی جگەرو ..هتد، بەتایبەتی ئەگەر لەشانەكاندا شاراوە بوون و لەڕێگەی دەرچوونی تورەكە یان هێلكۆكەكان لەپیساییدا خۆی ئاشكرا نەكرد.

هەروەها هەندێك لینۆڕینی تایبەتیش هەیە بۆ ئاوگی گەدەو دەردراوەكانی ریخۆڵە و زراو كەزۆر بەدەگمەن پێویستمان پێیان دەبێت وەك ئەوەی كەرێژەی ترش لەگەدەدا دیاری بكەین یان بڕی ئەنزیمەكانی پەنكریاس لەئاوگی دوانزە گرێدا بزانین، ئەوەش بەوە دەبێت كە بۆرییەك لەرێگەی دەم یان لووتەوە رابكێشینە ناو كۆئەندامی هەرسەوە بۆ دەرهێنانی ئەوەی ناویان.

٣. **لینۆڕینی وێنەیی:** ئەم لێنۆڕینە شێوەی كۆئەندامی هەرس و پێكهاتەكەی وێنە دەگرێت، بۆ ئەمەش گەلێك هەمەچشن دەگرێتە بەر، كۆنترینیان لینۆڕینە بەتیشكی سینی. لەسەرەتادا وێنەیەكی ساكاری سك دەگرین كەپێكهاتە سەرەكییەكانی كۆئەندامی هەرسمان بۆ رۆشن دەكاتەوە، هەروەها بڵاوبوونەوەی گاز (هەوا) تیایدا بۆ نمونە بڵقی ئەو هەوایەی كەبنكی گەدەی داگیركردووە شوێن و شێوەكەییمان بۆ دیاری دەكات، ئایا لەباری راستی خۆیدا یان خوارو خێچ بۆتەوە، ئایا گازەكان لەبۆشایی ریخۆڵەدا پەنگیان خواردۆتەوە بەهۆی پێچ خواردنەوەو پێكەوەنووسانی ریخۆڵە یان لەباری

ئیفلیجییەکی گشتیدایە؟ بەرزبونەوەی لای راستی ناو پەنچك ئایا بەهۆی هەڵئاوسان و گەورە بوون یان بوونی وەرەم لەجگەردایە؟ یان کێمە کۆبۆتەوە لەبۆشایی بریتۆنیدا؟ هەروەها پەڵەی سپی تاریك ئایا بەردن لەناو زراودا یان نیشتووی کلسین لەجگەرو پەنکریاسدا؟ ئەگەر ئێمە بەهۆی مادەیەکی تاریکی وەك باریۆمەوە جۆگەی هەرسمان بۆیەکرد یان بەهۆی بۆیەیەکی تایبەتییەوە جۆگەی زرامان بۆیەکرد ئەوا گەلێك زانیاری گرنگمان دەربارەی پێکهاتەی هەر ئەندامێك لەئەندامەکان و فرمانەکەی دەستدەکەوێت، بۆ نمونە بەشی سەرەوەی جۆگەی هەرس (سورێنچك و گەدەو ریخۆڵە باریکە) پڕدەکەین لەدۆزێك باریۆم کە لەرێگەی دەمەوە دەیدەینێ، هەرچی کۆڵۆنیشە ئەگەر باریۆمەکەمان لەرێگەی کۆمەوە هۆقنەکرد ئەوا پێکهاتەی کۆڵۆنەکە زۆر بەباشی دەردەکەوێت. سەرەتا بەبڕێکی زۆر کەم لەباریۆم دەست پێدەکەین، بەرزی و نزمی لینجە پەردەی ناوپۆشی گەدەو ریخۆڵەمان بۆ ئاشکرا دەکات، کاتێك بڕەکە زیاد دەکەین هەموو برین و لۆچ و ئەو گیرفانە پڕانەی کەپەیدا دەبن، دەردەخات. یان ئەو وەرەمە دەرچووەکان بەشێوەی بۆشایی لەناوەڕاستی باریۆمەکەدا دەردەخات. ناوچەی تەسك یان فراوان هەموویان بەئاشکرایی دەردەکەون، سەرەڕای ئەمانە جوڵەکانی کرژبوون و خاوبوونەوە بەزیندوویی لەبەردەم لینۆڕەکەدا دیار دەبن. لەپاش[illegible] ندێکی نوێ خرایە سەر وێنەگرتنی تیشکی کەئەویش بریتیی[illegible]ەوێنەگرتنی بڕگەیی بەتیشکی کۆمپیوتەری[illegible]بدا تیشك

لەگەلێك گۆشەی جۆراوجۆرەوە ئاراستە دەكرێت بەدەوری تەوەرەی لەشدا بەچەند لەقتەیەك كە لەپاشدا لەقتەكان كۆدەكەرێنەوەو وێنەیەكی بڕگەیی لەئاستێكی دیاریكراودا دروست دەكات، ئەو كاتە وەك توێژاڵێك لەتوێژاڵەكانی (باسترمە) یان (لانچوون) دەردەكەوێت.

ئەم لینۆڕینە ئاڵۆزە و پارەتێچووە زۆر بەسودە لەدیاریكردنی ئەندامە پڕەكانی وەك جگەرو پەنكریاس و گروچیلە و سپڵدا، بەلام بایەخەكەی بۆ ئەندامە ناوبۆشەكانی وەك جۆگەی هەرس زۆر نییەو سنورداره. سەرەڕای ئەمانە زۆربەی خەسڵەتەكانی ئەم لینۆڕینە دەتوانرێت بەهۆكاری سادەترو باشترو كەم تێچووتر. بهێنرێنەدی و جێبەجێ بكرێن، ئەویش بەهۆی بەكارهێنانی شەپۆڵەكانی سەروو دەنگەوە (سۆنەر) هەمان وتە بەسەر بەكارهێنانی رومالكردنی ئەتۆمی بەئایزۆتۆیە تیشكدارەكان دەگونجێت، ئەویش بۆ دیاریكردنی نەخۆشییەكانی كۆئەندامی هەرس كەزۆربەیان لەسەر دیاریكردنی جگەرو سپڵ و زراو كۆدەبنەوەو، سودەكەیان دیاریكرداو و كەمە. هەرچی لینۆڕینە بەشەپۆڵەكانی سەروو دەنگ بەئاسانی و هەرزانی و بێ زیانی بەركەوتنی تیشك، دەناسرێن، بنچینەی كاركردنەكەشی لەوەدایە كە كۆمەڵە شەپۆلێك دەخەنە سەر لەش كە لەرینەوەكەیان لە لەرینەوەی دەنگ، بەرزترە، كاتێك ئەم شەپۆلانە دەچنە ناوەوەو بەر بەشە جیاوازەكانی لەش لەچریدا دەكەون و بەرچی دەدەنەوەو دەكەوێتە سەر شاشەیەكی تەلەفزیۆنی

کەدەتوانرێت ببینرێن و وێنەی بگیرێت بەمە دەتوانین جیاوازی لەنێوان هەرشتێك کە رەقە یان گاز یان شل بێت، بکەین.

جگەرو زراو و سپڵ و گورچیلە، ناوەڕۆکەکانی حەوز وەك منداڵدان و هێلکەدان و میزڵدان و پرۆستات، هەموویان بەئاسانی ئەم لینۆڕینە شێوە و پێکهاتەیان دەگرێتەوە. بۆ نمونە جگەر ئایا سروشتییە یان بووە بەریشاڵ؟ چۆتە یەك یان هەڵئاوساوەو گەورە بووە؟ ئەو پەڵە نامۆیەش لەناوەڕاستیدا: ئایا تورەکەیەکی خوێنە یان وەرەمە؟ ئایا زراو سروشتییە یان هەوی کردووی؟ ئایا بەردی تێدایە؟ هەروەها سپڵ قەبارەو پێکهاتەکەی چۆنە؟ زەردوویی: ئایا هۆکارەکەی لەناو جگەردایە یان دەرەکییە بەهۆی داخستنی جۆگەکانی زراوەوە؟ ئەم پشکنینە وەڵامی دەیەها پرسیاری لەم جۆرە دەداتەوە، بۆ نمونە وەك حاڵەتەکانی ئاوبەندی[٤]، وەرەمەکانی لیمفە کرێ وردەکان لەهەناوداو، تیرەی دەرکەوانە خوێنهێنەرو خوێنهێنەری سپڵیش،..هتد. هەرچی پەنکریاسە لینۆڕینەکەی سنوردارو دیاریکراوە، چونکە گازەکان بەباشی بەری دەگرن و ناهێڵن ببینرێت، جۆگەی هەرسی پڕ لەهەواش کەمترینی ئەو ئەندامانەیە کەسوودییان هەیە لەبەر ئەوەی بەئەستەم دەتوانرێت وردەکارییەکانی بزانرێت، لەگەڵ ئەوەی لینۆڕەری شارەزا دەتوانێت

---

٤- ئاو، کۆبوونەوەی شلەیە لەبۆشایی ناوسکی نەخۆشدا.

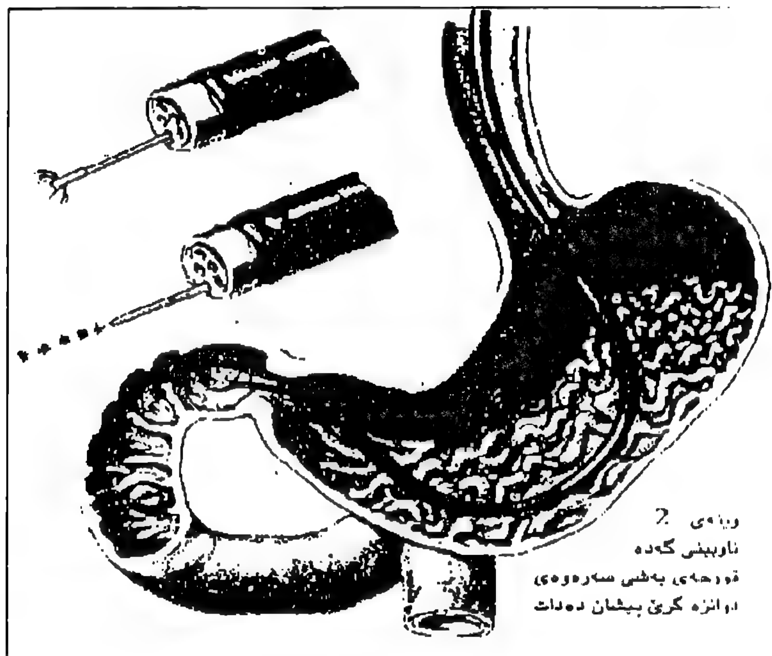
ئاگادارمان بکاتەوە لەئەگەری بوونی وەرەم لەگەدە یان کۆڵەندا، یان لەگیرانی ناوچەیی لەریخۆڵەدا یان هەوێکی تیژ لەریخۆڵە کوێرەدا.

٤. **پشکنینی ناوبینی:** تاک و سەردەمێکی زوو لەمەوبەر پشکنینی جۆگەی هەرس لەرێگەی ناوبینەوە زۆر سنودار بوو، تەنها هۆکار بۆ بینینی بۆشایی ئەو جۆگەیە خستنە ناوەوە لوولەیەك یان بۆرییەکی رەق و رێك بوو کەبەهۆیەوە روناکی بۆ لایەکی جۆگەکە دەنێرین، چونکە وەك دەزانین روناکی بەهێڵی ڕێکدا نەبێت ناروات و، زۆرترین ماوە کەبتوانین لەسەرەوە واتا لەدەمەوە بتوانین بیبڕین (٥٠سم)ەو سورێنچك و بەشێکی زۆر سنوردار لەگەدەی دەگرتەوە.

بەلاّم لەخوارەوە، واتا لەکۆمەوە، نزیکەی (٤٠سم) دەبێت کە هەموو ڕێکە و بەشێك لەرێکە کۆڵۆن دەگرێتەوە، هەروەك لەسەرەوە شیرێك قووت بدەین یان مێخێك لەبنەوە، وایە! ئەوەش جێگەی سەرسوڕمان نییە کە تا ماوەیەك لەمەوبەر بەکارهێنانی ناوبین ماوەتەوەو سودەکەشی دیاری کراوەووسنوردارەو لای نەخۆش جێگەی قێزەوەنییە.

لەپاشدا لەچارەکی دوایی سەدەی پێشوودا، شۆڕشێك لەمبارەیەوە رویدا ئەویش بەهۆی بەکارهێنانی ریشاڵە روناکیەکانەوە لەشووشە یان پلاستیك، ئەوەش لەبەر ئەوە بوو چونکە روناکی بەشێوەیەکی رێك دەڕوات و جۆگەی هەرسیش پێچاوپێچە، لەبەر ئەوە گورزەیەك لەریشاڵ بەکار دەهێنین کە هەر ریشالێکیان رێك و

زۆر کورتـەو بەرێکخستنی ئـەم ڕیشاڵانە لەریزبەندیـەکی بەردەوامـدا ڕێگـە بەرۆیـشتنی رونـاکی و کاردانـەوەی لەریـشاڵێکەوە بـۆ یـەکێکی دیکـە دەڕوات، بـەڵام لەبەدوایەکدا هاتنیانـدا بـەرەوتێکی پێچاوپێچدا دەڕۆن.



وێنەی 2
ناوبینی گەدە
قورگەی بەشی سەرەوەی
دوانزە گرێ پیشان دەدات

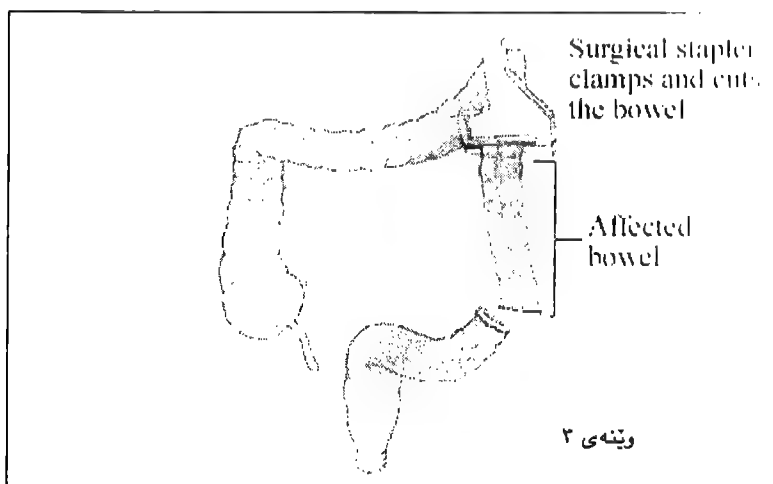
بـەم شـێوەیە لـەجیاتی ئـەوەی شـیرێك قـووت بـدەین، کۆمـەڵێك لەمەعکەرۆنـەی سـپاگێتی درەوشـاوە قـووت دەدەیـن و، نـاوبینیش وایلێهات بتوانێت بەهەر بەشێکی جۆگـەی هەرسدا بڕوات و کرداری پشکنین جێبـەجێ بکـات، هـەروەها بەهـەمان ڕێگـەش دەتـوانین چـەند نمونەیـــەك لەشـــانەی ئەندامـــەکان بـــۆ پـــشکنینی خانـــەکان و

پێکهاتەکانییان وەربگرین و، دەروازەی زۆریشی بۆ لێکۆڵینەوەی بەبرەو چارەسەرکردن لەقۆناغی زوودا بۆ والاکردین کەپێشتر نەزانرا بوون. گەشتی ناوبین لەدوای چوونە ناو دەم یان لەکۆمەوە وەك گەشتێك وایە بەناو جیهانێکی ئەفسووناویدا: لێرەدا ژیان بەسروشتی بەجوڵەو چالاکی شەپۆڵ دەدات، جارێك گرژ دەبێت و جارێك خاو دەبێتەوە، جارێك خوێنی تێدەزێت و جارێك زەرد هەڵدەگەڕێت.

هەندێك لەپزیشکان نەخۆشەکە بەشدار دەکەن لە لینۆڕینەکەدا بەهۆی لقێکی لاتەنیشتی ناوبینەکەوە بەهۆیەوە نەخۆش خۆی دەبینێت. بەشێوەیەکی ئاسایی جیاوازی لەنێوان سێ جۆر لەناوبینەکانی کۆئەندامی هەرسدا دەکەین: سەروو بۆ لینۆڕینی سورێنچك و گەدەو دوانزەگرێ، خواروو بۆ لینۆڕینی رێکەو کۆڵۆن و کۆتایی پێچاوپێچە، ناوبینێکی دیکە کەسێیەمە بۆ رەنگکردنی جۆگەی پەنکریاس و جۆگەکانی کۆئەندامی زراو. لەگەڵ ئەمانەشدا ناوبینێکی دیکە هەیە کەهەندێکجار پەنای بۆ دەبەین بۆ لینۆڕینی هەناوو بەشەکانی پریتۆن[5]. جێگەی ئاماژەیە جەنگێکی زانستی لەنێوان لایەنگرانی لینۆڕین بەتیشکی وێنەگرتن و لایەنگرانی لینۆڕین بەناوبین بەرپا بوو، هەر تیمێك رەخنەی لەلاکەی دیکە دەگرت و ئەوەی خۆی بەباش دەزانی، بەلام ئاراستەی گشتی

5. پریتۆن: ناوپۆشی بۆشایی سکە.

لەئێستادا ئەوەیە کەهەردوو لینۆڕینەکە پێویستن و یەکتری تەواو دەکەن، هەروەها پێویستە ئەوەش بوترێت کە هەردوو لینۆڕینەکە وێنەگرتن و ناوبینی تەنها بۆ دیاریکردنی نەخۆشی بەکارناهێنرێن، بەڵکو بەکارهێنانی دیکەی چارەسەرییان هەیەو دەتوانرێت گەلێك داهێنانی دییان پێ بکرێت و زۆر جاریش جێگای هەندێك لەنەشتەرگەری ترسناکیشیان گرتۆتەوە. لێرەدا ناتوانین درێژە بەم دەستکەوتە هەژێنەرانە بدەین، تەنها راقەی ئەو بنچینە گشتییانە دەکەین کە پشکنینەکە دەکاتەوە.




وێنەی ٣

٥. **لینۆڕینی پاسۆلۆژی**: پاسۆلۆژی لقێکە لەپزیشکی نەخۆشییەکانی لەش دەکۆڵێتەوەو باس لەو گۆڕانکارییانە دەکات ، لەخانەی ئەندام و شانەکاندا رودەدەن. لینۆڕینی خانەکان

بریتییە لەسایتۆلۆژی و لینۆڕینی شانەیی بریتییە لەهستۆلۆژی.
ڕێگەکانی لینۆڕین و هۆیەکانی دیکەی هەرچۆنێك بن و هەر هاوتای ناراستەوخۆن و، پزیشك هەمیشە هەوڵی ئەوە دەدات کەبەشێك (یان نمونەیەك) لەئەندامی نەخۆشەکەی دەستکەوێت بۆ ئەوەی لێی بنوارێت و لەسروشتەکەی دڵنیابێت.

بۆ نمونە دەربارەی جگەر دەتوانین بەهۆی دەرزییەکی تایبەتییەوە نمونەیەك (سامپڵێك) وەربگرین بۆ لینۆڕین کە هەموو جۆرەکانی هەوکردنەکانمان بۆ دەردەخات و هەروەها بەچەوری و، بەریشاڵ و، بەمۆم بوون، لەگەڵ ئەو وەرەمانەی تیێدایەو، بەدەیەها نەخۆشی دیکەش، ئاشکرا دەکات.

بەشی زۆری جۆگەی هەرس بۆ پشکنین لەڕێگەی ناوبینەوە دەگونجێت و لەڕێگەی ئەویشەوە دەتوانین سامپڵی پێویست لەهەر بەشێك یان هەر نەخۆشییەکی تێدا بێت، وەربگرین. هەروەها دەتوانین بەهۆی فڵچەیەکی تایبەتیەوە ئەو خانانەی لەوەرەمەکانەوە بەربوونەتەوە کۆیان بکەینەوەو لێیان بنوارین هەروەها سروشتەکەیان دەستنیشان بکەیت، ئەمەش کارێکی زۆر بایەخدارە نەك تەنها بۆ دڵنیابوون لێیان بەڵکو دوبارە بۆ دەستنیشانکردنی چارەسەری گونجاو بۆیان و ئەگەری چاکبوونەوە لێیان. تەنانەت بەشی ناوەڕاستی ریخۆڵە باریکە کە زەحمەتە بەناوبین پێی بگەین دەتوانرێت بەجۆرە فیلێك بەهۆی کەپسولێکی تایبەتییەوە کەنوساوە

بەبۆرییەکی درێژەوە سامپڵی پێویستی لێوەربگرین. هەموو ئەم سامپڵانە لەو شانەو خانانەی دەخرێنە ژێر لینۆڕینە هەمە چەشنەکانەوە بەپێی ئەو مەبەستەی لێمان دەوێت: وەك لینۆڕینی میکرۆسکۆبی ئاسایی کەزۆربەی ئەوەی داوامان کردووە دەریدەخات، بەڵام لینۆڕینی دیکە لەوانەیە پێویستی بەبۆیەی تایبەتی هەبێت یان پێویستی بەهۆکاری دۆزینەوەی کیمیایی یان بەرگری تایبەتی هەبێت یان بەمیکرۆسکۆبی زۆر ورد وەك میکرۆسکۆبی ئەلەکترۆنی.

سەرەڕای ئەمانە حاڵەتی ئاڵۆزی وا هەیە کە لینۆڕینی بەهۆکارە ئاساییەکان گرانە، بۆیە لەو کاتانەدا پێویستیمان بەوە دەبێت کەنەشتەرگەری بەمەبەستی دۆزینەوە بۆ ئەنجام بدەین کەبتوانین بەهۆیەوە سامپڵێك لەئەو بەشەی گومانمان لێی هەیە وەردەگرین و هەوڵ دەدەین بەخێرایی پشکنینی بۆ دیاری بکەین پێش ئەوەی بڕیار لەسەر حاڵەتەکەی بدەین لەکاتێکدا کەهێشتا لەسەر مێزی نەشتەرگەرییەکەیە.

هەروەها هەمیشە پرسیارێکی ترسناك و نادیار دەمێنێتەوە ئایا وەرەمەکە پاکە یان خراپە، وەڵامەکەش لەسەر دوو کەس وەستاوە یەکەمییان ئەو پزیشکە کەپشکنینی نەخۆشەکەی بەناوبین یان بەوێنەگرتن ئەنجام داوە، یان پاش کردنەوەی سك و گومانی لەبوونی وەرەمێك یان نەخۆشییەکەی دیاریکراو کردووەو سامپڵێکی

لێوەرگرتووە، کەبەتەواوی ئەو بەشە تووشبووە دەربخەن. دووەمیان پشکنەری پاسۆلۆژییەکە سامپڵەکە وەردەگرێت و هەموو پشکنین و لێنۆڕینەکانی خۆی لەسەرییان ئەنجام دەدات و بڕیاریان لەسەر دەدات. هەردوو کردارەکە پێکەوە زۆر پڕ بایەخن و زۆر پێویستیان بەوە هەیە بەوپەڕی گرنگی بەئاگاییەوە ئەنجام بدرێن، چونکە هەر بڕیاردانێک هەندێکجار مانای جیاوازی لەنێوان ژیان و مردندا دەگەیەنێت.

# بەندی دووەم

## دەم

## دەم

دەم دەروازەی جۆگەی هەرسە، مەلاشوو لەلووت و گیرفانەکانی جیا دەکاتەوە لەپشتەوە بەقورگ و گەرووەوە، نووساوە. زمان و ددانەکانی تێدایە.

نەخۆشییەکانی دەم و نیشانەکانی زۆرن، هەندێکیان هۆکارەکە لەناو دەم خۆیدایە، هەندێکیان گشتییە و لەناو جەستەدایە.

١. **وشکبوونەوەی دەم و قورگ**: لەوانەیە لەدوای وشکبوونەوەی هەموو لەش دوای سکچوونێکی زۆر یان نارەقکردنەوەیەکی زۆر، یان لەکاتی تووشبوون بەنەخۆشی شەکرە روبدات. هەروەها لەکاتی لەخەو هەستاندا هەستی پێدەکرێت ئەگەر لووت گیرا بوو (بۆ نمونە بەهۆی هەلامەتەوە) هەناسەدانیش لەڕێگەی دەمەوە بووبێت لەجیاتی لووت. زۆرێک دەرمانیش هەن دەبنە هۆی

وشـــكبوونەوەی نـــاودەم وەك ئـــەتروپین و لێـــوەر گیراوەكـــانی و دەرمانەكانی دڵە ڕاوكێی و خـەمۆكی دەروونـی و دژە هستامینەكانی لەچارەسـەركردنی هەسـتیاریدا بـەكاردەهێنرێن و هەنـدێك دەرمـانی دابـەزینی پەسـتانی خـوێن و، دەرمانـەكانی دژە سـوتانەوە لـەكاتی سـوتانەوەی قـوڕگ و ئەوانـەی كـە ئەفیـدرین یـان لێوەرگیراوەكـانی تێدایـە و فراوانكـەری بۆریـچكەكانی سـی و وریاكـەرەوەكانی وەك ئەمفیتامین.

لـەگرنگترین هۆكـارە وشكبوونەوەی نـاو دەم و قـوڕگ كرژبـوونی دەمـــارو دڵـــەڕاوكێی دەروونـــی و ترســـە، هـــەروەك لـــەرۆژانی تاقیكردنەوەدا بۆ نمونە.

٢. **لەدەســتدانی هەســتی تــامكردن:** لەوانەیـە لەدەسـتدانی هەستی تامكردن هاوكات بێت لەگەڵ لەدەستدانی هەستی بۆنكردن، هەروەك لەكاتی تووشبوون بەهەڵامەتدا روو دەدات، لەوانەشە بەتەنها روبـدات لەهەنـدێك بـاری پەشـێوی دەمـاری و دەروونیـدا، یـان لەئەنجامی وشكبوونەوی ناو دەم یان بەكارهێنانی هەندێك دەرماندا.

٣. **گـۆڕانی تـامی نـاودەم و تێكـچوونی بۆنەكـەی:** لەوانەیـە لەئەنجامی فەرامۆشكردنی پاك و خاوێنی ناودەم و تەندروستییەوە روبـدات، یـان بـەهۆی وشـكبونەوەی، یـان بـەهۆی هەوكردنییـەوە. هەنـدێك خـۆراك و زۆرێـك لەدەرمانـەكان تـامی نـاودەم و بۆنەكـەی دەگـۆڕن. هـەوكردنی پـووك و ددان و لـووت و گیرانـەكانی لـووت و

ورگ و لۆزەتێن، هەموویان دەبنە لەوانەیە دەبنە هۆی ناخۆش
بوونی بۆنی هەناسە. هەروەها هەندێك لەنەخۆشییە گشتییەکان وەك
نەمەکانی سی لەکارکەوتنی جگەرو لەکارکەوتنی گورچیلە و
کەرکەوتنی ئەسیتۆن لەو کەسانەدا کەنەخۆشی شەکرەیان هەیەو
نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەرس، هەموو ئەمانە دەبنە هۆی
تێکچوونی تامی ناو دەم و بۆنەکەی. هەروەها پێویستە لەدوای
دوورخستنەوەی هۆکارە ئەندامییەکان، بیر لەهۆکارە دەروونییەکان
بکەینەوە، لەوانەیە ئەم جۆرە گازاندانەی نەخۆش جۆرێك بن
لەوەسواسی.

٤. **سوتانەوەی ناو دەم و زمان**: لەوانەیە لەروخساری دەرەوەدا
هیچ گۆڕانێك لەسەری تێبینی نەکرێت، بەڵام هەمیشە پێش ئەوەی
بڕوا بەم لێکدانەوەیە بهێنین پێویستە هەموو هۆکارە ئەندامییەکان
دووربگرین وەك ئەنیمیا و کەمی ڤیتامینەکانی کۆمەڵەی (B) و
هەروەها لەبارەکانی بەدخۆراکی و خراپ مژینی خۆراك لەریخۆڵەدا.
زۆربەی کات هەوکردنی ناودەم و زمان هاوکات دەبێت لەگەڵ گۆڕانی
ڕەنگەکەی بۆ سور و هەندێکجار، لەوانەیە ئەو گۆچکانەی
ڕووەکەی دادەپۆشن بپۆکێنەوە، بەمەش ڕووەکەی ساف دەبێت.

٥. **ئازاری دەم و ددان**: لەوانەیە هۆکارەکانی ناوچەیی بن وەك
کلۆربوونی ددان یان بریندار بوونی یان تووشبوونی بەهۆکاری
مکرۆبی، یان هۆکارەکەی لەوانەیە نەخۆشییەکی دەماری بێت وەك

هەوکردنی دەماری پێنجەم یان لا سەریەشە یان لەوانەیە هۆکارەکەی لەمانەوە دور بێت و بەخەیاڵدا نەیەت وەك لەهەندێك: بارەکانی سنگە کوژێدا روو دەدات.

٦. **زمانی سپی (یان سپی بوونی زمان):** سەرووی زمان بەچینێك یان توێـژێکی سپی یـان پیس دادەپۆشـرێت و زۆر کـەس دوچاری دەبن و بەهەنـدێك باری وەك گرفتـی یـان کـەم دەردانـی دەردراوەکانی گەدەوە دەیبەستنەوە، بەڵام لێکۆڵینـەوە زانستییەکان پشتگیری ئـەم بۆچوونە ناکـەن. زۆربـەی زۆری هۆکارەکـانی ئـەم حاڵەتـە ناوچەیین، لەئـەنجامی کەڵەکـەبوونی تـوێکڵی گۆچـکەکانەوە دروسـت دەبێـت، وێـڕای پاشماوەی خـۆراك و هەنـدێك بـەکتریا، ئـەم کەڵەکەبوونـە زیاد دەکـات لەکاتێکـدا چـالاکی دەم لـەکار دەکـەوێت و سەرچـاوەکانی خاوێنییەکـەی وەك جـووین و دەردانـی لیـك دەوەسـتێت، ئەمـەش لـەکاتی خـەودا روو دەدات، بەتایبـەتی ئەگـەر لـووت گیرابـوو هەناسەدانیش لەڕێگەی دەمەوە بوو. هـەروەها لـەکاتی تووشبوون بە (تـا) و حاڵەتـەکانی لاوازبـوونی زۆر و ئـەو نەخۆشـییانەی کەدەبنـە هۆی وشکبوونەوەی و لەحاڵەتەکانی بێهۆشیدا.

٧. **زمانی ڕەش (مودار) یان ڕەشبوونی زمان:** بـەهۆی هەڵئاوسانی گۆچکە دەزوولەییـەکانی کـەزمان دادەپۆشن روودەدات، ئـەم بـارە زۆر بایـەخی نییـە، لەوانەیـە لـەدوای بەکارهێنانی دژە زیندەییـەکان یان جگەرەکێشان روبدات و چارەسەرکردنیشی بەهۆی خاوێنکردنـەوەی

زمانەوە دەبێت بەفلّچە و لابردن و دورخستنەوی هۆکارەکەوە دەبێت.

٨. **رەنگداربوونی دەم و زمان و بۆیەکردنیبان:** ئاسایی شێوەی پەڵەی خۆڵەمێشی یان قاوەیی وەردەگرێت، لەوانەیە ئەم بارە بەکێك بێت لەنیشانەکانی کەمی دەردانی سەرە گورچیلە رژێن (نەخۆشی ئەدیسۆن)، بەلاّم بەسیفەتێکی سروشتی دادەنرێت لەرەش پێستەکاندا، لەهۆکارەکانی دیکەشی بەکارهێنانی هەندێك دەرمان و تووشبوونە بەهەندێك وەرەمی دەگمەن و نەخۆشییەکانی پێست.

٩. **زمانی جوگرافی:** روبەری سورو سپی زمان دادەپۆشێت هەروەك نەخشەی جوگرافی و شێوەو روخسارەکەی رۆژ بەرۆژ دەگۆڕێت، لەوانەیە سوتانەوەیەکی کەمی لەگەڵدا بێت، بەلاّم لەرووی نوژدارییەوە بایەخێکی ئەوتۆی نییە.

١٠. **رەنگداربوونی ددان:** لەوانەیە هۆکارەکەی ناوچەیی بێت، منداڵ بەهۆی پێدانی خۆیان یان خواردنی پێکهاتەکانی تتراسایکلین (وەك ترامسین بۆ نموونە) لەکاتی دوو دگیانی و شیردانندا لەلایەن دایکیانەوە ددانییان قاوەیی ببێت و زۆربەی کات ئەو رەنگە لاشناچێت. لەبەر ئەوە ئامۆژگاری ژنانی دووگیان و ئەوانەی شیردەدەن و منداڵانی تەمەن بچوکیش دەکرێت، لەم دەرمانانە و پێکهاتەکانیان دور بکەنەوە و بەکارینەهێنن.

١١. **لەقبوونی ددان و کەوتنی زوویبیان**: لەوانەیە لەئەنجامی نەخۆشییەکی گشتییەوە روبدات و وەك نەخۆشی شەکرە یان کەمی خرۆکە سپییەکانی خوێن.

١٢. **خوێنبەربوونی پووک**: ئاسایی بەهۆی هەوکردنی پووك خۆیەوە روودەدات، بەڵام هەندێکجار شلبوونەوەی خوێن یان هەڵەیەك لەمەیینیدا تێبینی دەکرێت وەك لەباری نەخۆشییەکانی جگەردا بۆ نمونە روودەدات، لەوانەیە لەم بارەدا خوێنبەربوونی شوێنی دیکەش لەگەڵیدا هاوکات بێت وەك خوێنبەر بوونی لووت یان لەپێستەوە.

١٣. **برینەکانی دەم**: هۆکارەکانی زۆرن، لەوانەیە بەهۆی بریندار بوونی یان گاز لێگرتنی یان سوتانی یان تووشبوونی بەهۆکاری میکرۆبی یان کەڕوویی ناوچەیی، روبدات. بەڵام لەهەموو برینەکان باوترە کەبرینی بچوکن و (٢-٤)ملم دەبن ئاسایی لەسەرووی لینجە پەردەی لێو دەردەکەون، لەوانەیە زۆر بەئازار بن بەڵام لەماوەی چەند رۆژێکدا ساڕێژ دەبن[٦]، لەدوای چەند هەفتەیەك دەردەکەونەوە. هۆکارەکەی نەزانراوە، هەر چەندە تێبینی کراوە پەیوەندییەکی بەتینی لەگەڵ هەندێك فاکتەردا هەیە، وەك: گرژبوونی

---

6. هەر برینێکی ناو دەم ئەگەر لەماوەی دوو بۆ سێ هەفتەدا ساڕێژ نەبوو پێویستە یەکسەر سەردانی پزیشك بکرێت لەترسی ئەوەی نەوەك برینی خراپ بێت یان ببێتە برینی خراپ.

ئەماری، هەستیاری بەرامبەر هەندێك: جۆری خۆراك، ئامادە باشی خێزانی، كەمی ڤیتامین (B).

لەهۆكارەكانی دیكەی برینداربوونی ناو دەم و زمان روشانی بەردەوامە بەهۆی خرێی زبر یان پێكهاتەیەكی نەگونجاوی ددانەكانەوە. چارەسەریش لەم بارانەدا ئاشكرایە كەبریتییە لەسەردانی پزیشكی پسپۆر بۆ لابردنی هۆكارەكەی.

شێرپەنجەی دەم ئاسایی تووشی لێو (بەتایبەتی لێوی خوارەوە) دەبێت، یان قەراغی زمان كەلەكەسانی بەتەمەندا زیاتر باوە ئەوانەیە ئازارێكی زۆر دروست نەكات لەقۆناغە سەرەتاییەكانی تووشبووندا، بەڵام چارەسەركردنی كارای ئەم حاڵەتە بێگومان بەندە بەخێرایی ئاشكرا كردنییەوە لەقۆناغە زووەكانی تووشبوون دا.

# بەندی سێیەم

## سورێنچك

**سورێنچك**

**سورێنچك بەشێكە لەجۆگەی هەرس گەروو بەگەدە دەگەیەنێت ,ریتییە لە لوویەكی ماسولكەیی درێژییەكەی نزیكەی ٢٥ سم، دەبێت لەناوەڕاستی سنگدا درێژدەبێتەوە تاك و ناوپەنچك دەبڕێت بۆ ماوەیەكی كورت نزیكەی ١,٥سم لەبۆشایی سكدا دەبڕێت پێش ئەوەی لەدەرچەی سەردڵی گەدەدا بكرێتەوە. ماسولكەی سورێنچك لەدوو چین پێكدێت: ناوەوە بازنەیی و دەرەوە درێژكۆلەییە، وێڵە ..ماری بۆ دەچێت. دەروازەی سورێنچك گوشەرە ماسولكەی سەرەوە (..ئەڵقە ماسولكەیەكی گەروویییە) كۆنترۆڵی دەكات، هەروەها ..ەرچوونەكەی گوشەرە ماسولكەی خوارەوە كۆنترۆڵی دەكات كە لە ..سێ یان چوار سانتیمەتری كۆتایی سورێنچك پێكدێت و لەزمانەیەك ..دەچێت زیاتر لەوەی ماسولكەیەكی توێكاری سەربەخۆ بێت.**

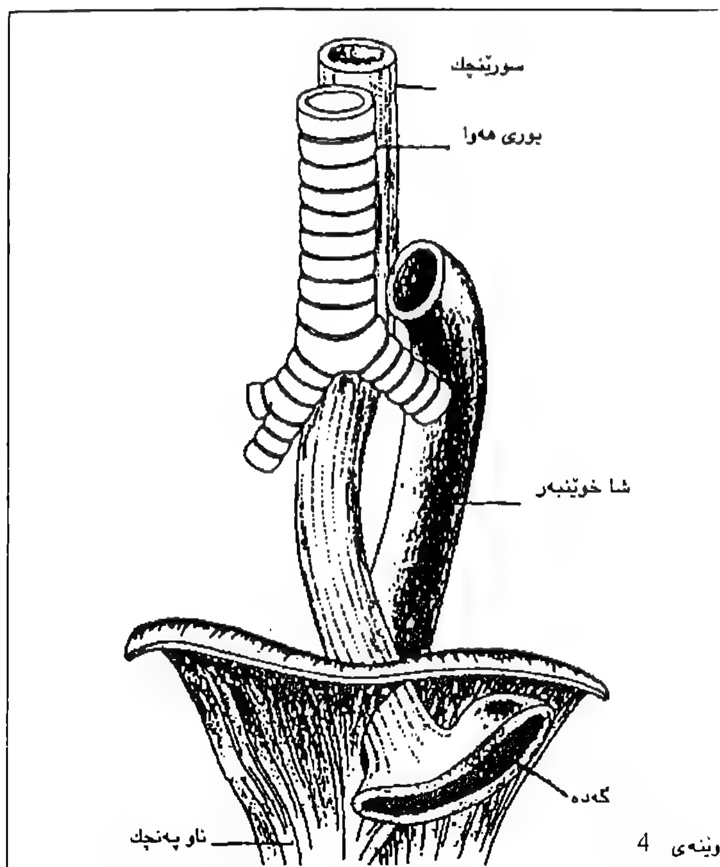
لەکاتی قوتدانـدا پـاڵ بـەپاروو (خۆراکێـك لـەدوای جـووینی) بـۆ کۆتـایی دەم و لـەوێوە بـەرەو گـەروو بـەهۆی زمانـەوە، دەنرێـت زمانـە بچکۆلە دەروازەی قوڕگ دادەخات، گوشەرە ماسولکەی سـەرەوە خـاو دەبێتـەوە رێگـە بەخواردنەکـە دەدات بڕواتـە نـاو سورێنـچکەوە، ماسولکەکانی دەچنەوە یـەك و پـاڵ بەخواردنەوەکـەوە دەنێـت بـەرەو خوارەوە تاك‌و دەگاتە گوشەرە ماسولکەی خوارەوە کەئەویش لـەباری خاوبوونەوەدا دەبێت تاك‌و خواردن بەرەو گەدە بڕوات.

ئاشکرایە کرداری قوتدان پێویستی بەبەدواداچوونێکی گونجـاوی نێوان چەند ماسـولکەیەك هەیـە: لـەدەم و زمـان و مەڵاشـوو و گـەروو قوڕگ و سورێنچك، دەمارەکانی پێنجـەم و حەوتـەم و نۆیـەم و دەیـەم و یانزەهەم و دوانزهـەمی کەللـەی سـەر کۆنترۆڵی دەکات و ناوەنـدی هەمووشیان دەکەوێتە دەماخەوە.

**گرنگترین نەخۆشییەکانی سورێنچك ئەمانەن:**

١. **بـەد قوتـدان (خـراپ قوتـدان):** بـەدو قوتـدان واتـا بەئەسـتەم قوتـدانی خـواردن، لەوانەیـە ئـەو هەسـتە لەگەڵیدا هاوکات بێت کەنەخۆش وا دەزانێت خواردن یان خواردنەوەکـە بەسورێنـچکییەوە نووسـاوەو ناجولێـت و لەوانەیـە ئـازارێکی کـەم یـان زۆری لەگەڵـدا بێـت و ئـەو کەسـە لەناوچـەی کۆڵـەی سـنگ (ئێـسکی ناوەڕاسـتی سـنگی پێـشەوە) یـان ناوەڕاسـتی هەسـتی پێبکـات.

**هۆکارەکانی بەدقوتدان زۆرن، دەتوانرێت بۆ هۆکارەکانی پێش سورێنچک و هۆکارەکانی سورێنچک خۆی، دابەش بکرێن:**




وێنەی 4

## هۆکارەکانی پێش سورێنچك:

پێشتر رونمان کردەوە قۆناغی یەکەم قوتدان بەهاوکاری نێوان دەم و زمان و مەلاشوو گەروو قورگ بەرێوە دەچێت، تووشبوونی هەر یەکێك لەم ئەندامانە بەبارێکی نائاسایی دەبێتە هۆی بەئەستەم قوتدان کەزیاتر لەکاتی قوتدانی شلەمەنییەکاندا هەستی پێدەکرێت وەك لەکاتی قوتدانی مادە ڕەقەکاندا، لەبەر ئەوە نەخۆش لەکاتی قوتداندا رادەپەڕێت و دەکۆکێت و خواردنەکە بۆ دەم و لووتی دەگەڕێتەوە، لەوانەیە بۆ ڕێڕەوەکانی هەواش دزە بکات. ئەو نەخۆشییانەی دەبنە هۆی ئەم حاڵەتە لەوانەیە لەناوەندە کۆئەندامی دەمارردا بن وەك لەباری رەقبوونی خوێنبەرەکانی مێشك، یان لەماسولکەکان خۆیاندا بن وەك لەباری نەخۆشی لاواز بوونی ماسولکەکان یان ئیفلیجی منداڵدا روو دەدات، یان لەئەنجامی هەوکردنی ڤایرۆسی یان بەکتیری یان کەڕوویی ناو دەم و یان مەلاشوو لۆزەتین یان لەگەروودا، یان بەهۆی پەستانێکی دەرەکییەوە لەئەنجامی دروستبوونی وەرەمێك یان کێمێکەوە روو دەدات.

## هۆکارەکانی لەناو سورێنچکدان:

روودانی یان بوونی هەر پەشێوییەکی ئەندامی یان فرمانی لەسورێنچکدا لەوانەیە ببێتە هۆی بەدقوتدان:

- وەرەمەکانی سورێنچك: گرنگترین خاڵ کەبەخەیاڵدا بێت و یەکەمین خاڵ کەپێویستە بەدووری بگرین بەتایبەتی لەو نەخۆشانەدا کەبەتەمەنن، بوونی وەرەمەکانە. وەرمە خراپەکان لەسورێنچکدا لەوەرەمە پاکەکان زیاتر باون کە لەوانەیە پولەکەیی بن و بکەونە سەرووی سورێنچکەوە یان رژێنی بن و بکەونە ناوچەی بەیەکگەیەشتن لەگەڵ گەدەدا.

- تەسکبوونەوەی سورێنچك ئاسایی تووشی بەشی خوارەوەی دەبێت، بەهۆی هەوکردنی درێژخایەنییەوە روودەدات لەئەنجامی گەڕانەوەی ئاوگی گەدە بۆ سورێنچك، کە زۆربەی کات لەجۆری پاکە.

- جۆرێکی دیکە لەتەسکبوونەوەی سورێنچك هەیە لەمنداڵاندا باوە کە لەئەنجامی قوتدانی هەندێك مادەی سوتێنەرەوە روودەدات وەك ترشە زۆر خەستەکان. پاشان جۆری سێهەمیش هەیە کەبەشێوەیەکی رێژەیی دەگمەنە و لەگەڵ ئەنیمیای کەم ئاسنی لەژناندا لەناوەندی تەمەنییاندا هاوکاتە.

- پەستان کەوتنە سەر سورێنچك لـەدەرەوە: لەوانەیــە لەئــەنجامی دروســتبوونی وەرەمێــك لەناوەڕاستی سنگدا یان کشانێك لەشا خوێنبـەردا یـان گـەورەبوونی دڵ، یـان دروسـتبوونی زیـادە ئێسکی جومگەیی، یان لەگێرفانەکاندا لـەدەرەوەی سورێنچك خۆی، روو دەدات.

- گەڕانەوەی ئاووگی گەدەو دوانزەگرێ بۆ سورێنـچك لەرێگـەی دەرچـەی سـەردڵەوە گوشـەرە ماسـولکەی خـوارەوە لەکاتێکـدا تونـدد نـەبن و لەوانەیــە ببێتــە هــۆی هــەوکردنی سورێنــچك و برینـــدار بـــوونی و تەســـکبوونەوەی، ئەمـــەش لەوانەیـە بەدقوتـدان یـان خـراپ قوتـدان دروسـت بکـــات و لـــەدوای چاســـەرەکردنی هۆکارەکـــە، لادەچێت.

- تێکـچوونی جوڵــەی سورێنــچك بــەهۆی هۆکـاری دەمـاری ماسـولکەییەوە کەدەبێتـە هـۆی رێگـەگرتن لەقوتـدانی شـلەمەنی و تەنـە رەقـەکان وەك یـــەك، شـــێوەی جیـــاواز وەردەگرێـــت بـەناوبانگترینیان نـاونراوە بـە (خـاو نەبوونـەوەی سورێنــچك) لــەم بــارەدا گوشــەرە ماســولکەی

خــوارەوە لــەکاتی قوتدانــدا لــەخا و بوونــەوەدا شکـست دەهێنێـت و پەسـتان لەناویـدا بەبـەرزی دەمێنێـەوە، کە دەبێتە هۆی هێشتنەوەی خۆراك و دەردراوەکـان لـەنا و سورێنـچکدا، کـە کرژبوونـە سروشـتییەکەی لەدەسـتدەدات و دەکـشێت و گەورە دەبێت لەوانەیە ئەو خۆراکانەی لەناویدایە پڕببێت و بۆ بۆری هەوا و سییەکان بگەڕێتەوە و ببێتـە هـۆی هـەوکردنییان. چارەسـەرکردنی ئـەم بـارە بــەهۆی کردنــەوەی گوشــەرە ماسـولکەی خـوارەوە دەبێـت لەڕێگـەی نەشـتەرگەرییەوە یـان بــەهۆی فراوانکەرێکــەوە کــە لەڕێگــەی دەمــەوە وەردەگیرێت.

– لەتێکــچوونەکانی دیکـــەی جوڵـــەی سورێنــچك ئــەو تێکــچوونەیە کــەپێی دەوترێــت (گرژبــوونی تــەواوی سورێنـــچك) لــەم بـــارەدا سورێنـچك بەشـێوەیەکی پچڕپـچڕ گـرژ دەبێـت، لەوانەیە خۆبەخۆیی یان لەکاتی قوتداندا روبدات، بەتایبەتی لەکاتی قوتدانی مادەی گەرم یان سارد، کەدەبێتـە هـۆی بەدقوتـدان و دروسـتبوونی ئـازار لەسـنگدا کەئازارەکـەی لـەئازاری سـنگە کـوژێ دەچـێت، لەبـەر ئـەوە پێویـستە لـەم بارانـەدا زۆر

بەباشـــی پـــشکنین بـــۆ دڵ بکرێـــت. هـــەروەها هەنـــدێکجار لـــەو نەخۆشانەشـــدا بەدقوتـــدان ڕوودەدات کەنەخۆشـــی شـــەکرەیان هەیـــە یـــان ئەوانەی تووشی ڕەقبوونی پێست بوون.

**پـــشکنین:** دەستنیـشان کردنـی هۆکـاری بەدقوتـدان یـان خـراپ قوتدان لەو نەخۆشانەدا کەبەدەست ئەم بارەوە دەناڵێنن، پێویستی بەپـشکنینی کلینیکـی تـەواو هەیـە، لەگەڵیـدا وا پێویـست دەکـات بەباشـــی گـــوێ بـــۆ نـــەخۆش بگیرێـــت کەباســـی نیـــشانەکانی نەخۆشییەکەی دەکات و سەبارەت بەو خۆراکانە پرسیاری لێبکرێت کە ناتوانێت بەباشـی قووتییـان بـدات، هـەروەها پرسـیاری دەربـارەی شوێنی ئازارەکەی ئەگەر هەیبوو، ئایا کێشی لەشـی دابـەزیوە یـان نـا لێبکرێت؟ لـەدوای پشکنینی کلینکـی، هۆکـاری تایبـەتی دیکـە هەیـە وەك تیشکی سنگ، تیـشکی سورێـنچك و گـەدە بـەهۆی باریۆمـەوە و پکشنینی سورێنچك و گەدە بەناوبین. لەم دوایەدا بەهۆی مانومـەتری تایبەتییـــەوە پەســـتانی نـــاو بۆشـــایی سورێنـــچك دەپێورێـــت وەك هۆکارێك بۆ دەستنیـشانکردنی ئـەم تێکـچوونانە بەشـێوەیەکی وردو ئەنجامدانی لێکۆڵینەوە لەهۆکارەکانی.

**چارەسەرکردن:**

لەڕێگـەی بـەکارهێنانی خاوکـەرەوەکانی ماسولکەکانەوە دەبێـت وەك نـــترات و هیوســـین و دژە کـــولین وەك ئـــەتروبین و هاوتاکـــانی،

..كومـان لـەژێر چـاودێری پزیـشكدا دەبێـت ئـەم چارەسـەرانە
وەربگیرێن.

٢. **فتقـی ناوپەنـچك:** گـرنگترین جـۆری فتـق كەتووشـی
ناوپەنـچك دەبێـت ئـەو جۆرەیـە كەئـەو دەرچـەیە دەگرێتـەوە
كەسورێنـچكی پیادا دەڕوات تاكو بەسورێنچك بگات. ئەم دەرچەیە
گەورە دەبێت و ڕێگە بەخزانی بەشی خوارەوەی سورێنـچك و بەشێك
لەگەدە بۆ ناو سنگ، دەدات. فتق خۆی نابێتە هۆی دەركەوتنی هیچ
جۆرە نیشانەیەك ئەگەر گوشەرە ماسولكەی خوارەوە بەتوندی وەك
خۆی مایەوە، بەڵام لەكاتێكدا نیشانەكان سەر هەڵدەدەن كە ئەو
گوشەرە ماسولكەی خوارەوە كۆنترۆڵەكەی لەدەستدەدات و ئاووگە
ترشەكانی گـەدە بۆ سورێنـچك گەڕایـەوەو بووە هـۆی سـوتانەوەی.
لەدەسـتدانی ئـەم كۆنترۆڵكردنـە و ئـەو بارانـەش كەبەدوایـدا دێـن
لەگەڕانەوەی ئاووگ و دەركەوتنی نیشانەكان لەوانەیە تەنانەت بەبێ
ڕودانـی فتـق لـەناو پەنچكیشدا ڕوبدات، هـەروەك لـەباری دووگیانی
یان قەڵەوی زۆردا، باوە.

٣. **گەڕانـەوە لەگـەدەوە بـۆ سورێنـچك:** لەهـەموو
نەخۆشییەكانی سورێنچك باوترن، گرنگترین هۆكارەكان سوتانەوەی
دەمی گەدەیە كەسوتانەوەیە كە لەگەڵ پڕبوونی گـەدەدا زیاد دەكات
بەتایبـەتی لـەكاتی چـەمانەوەدا یان پاڵكـەوتن بەتایبـەتی بەسـەر لای
چـەپدا، لەوانەیـە سـوتانەوەكە بۆ پـشت كۆڵـەی سـنگ و لاتەنیـشت

درێژە بکێشێت و بەناو پشتدا بڵاوببێتەوە. لەزۆربەی نەخۆشەکاندا خواردن یان ئاووگی گەدە بەرەو ناو دەم دەگەڕێتەوە، لەوانەیە لەکاتی خەوتندا بۆ قورگ دزە بکات و ببێتە هۆی ڕاچڵەکینی نەخۆش و بەترسەوە لەخەو ڕاپەڕێت، ئاسایی یان زۆربەی کات بەشی خوارەوەی سورێنچك دەسوتێتەوە و لەوانەیە تووشی برین بێت یان تێکبچێت و تەسك ببێتەوەو ببێتە هۆی خراپ قوتدان، یان خوێنبەربوونێکی هێواش یان توندد.

### دەستنیشانکردن:

دەستنیشانکردنی ئەم حاڵەتە لەبناغەدا پشت بەپشکنینی سورێنچك و گەدە بەهۆی ریشاڵە ناوبینی روناکییەوە یان تیشکی باریۆمەوە، دەبەستێت. لەوانەیە هەندێك لەحاڵەتەکان پێویستی بەپشکنینی تایبەتی هەبێت بۆ لێکۆڵینەوە لەفرمانەکانی سورێنچك؛ وەك پێوانەکردنی پلەی ترشێتی و ئاستی پەستان لەبۆشاییەکەیدا. بەڵام بۆ چارەسەرکردن پەیڕەوی ئەم هەنگاوانەی خوارەوە دەکرێت:

١. **ئامۆژگاری گشتی بۆ رێگەگرتن لەگەڕانەوە:**

- دورکەوتنەوە لەپڕکردنی گەدە بەخواردن و خواردنەوە.
- دورکەوتنەوە لەخەوتن راستەوخۆ دوای نانخواردن (بەلایەنی کەمەوە پێویستە لەدوای سێ سەعات نانخواردن ئینجا بخەویت).

– دابەزینی کێش لەباری قەڵەویدا.

– دورکەوتنەوە لەچەمانەوە (لەکاتی گسکدان، یان وەرزش یان پێڵاو داخستن یان نوێژکردندا).

– بەرزکردنەوەی ئاستی سەرینی نوستن بەبڕی (١٥-٢٠)سم.

٢. دەرمان:

دژە ترشەڵۆکەکان (بەتایبەتی ئەو پێکهاتانەی کە مادەی ئەلجینەکانی تێدایە) سوودییان لەهێورکردنەوەی نیشانەکان و لابردنی سوتانەوەدا هەیە. دژە هستامین هەیە، بەتایبەتی لەبارەکانی سوتانەوەو بریندا، هەروەها کۆمەڵێك دەرمان هەن دارمەتی کۆنترۆڵکردنی داخستنی گوشەرە ماسولکەی خوارەوە دەدەن وەك میت و کلوبرامید، دومبریدون، کلیبوبرید.

٣. نەشتەرگەری:

کاتێك پەنای بۆ دەبرێت ئەگەر چارەسەرکردنی هەناوی سکستی هێنا یان حاڵەتەکە ماکی لەگەڵدا بوو وەك دەسکبوونەوەی بەشی خوارەوەی سورێنچك. ئامانج لەنەشتەرگەری ڕێگە گرتنە لەگەڕانەوە، ئەوەش بەتوندکردنەوەی گوشەرە ماسولکە بەپشتێنەیەك لەشانەی گەدە، دەبێت. ئەگەر

هاتوو لەناو پەنچكدا فتق هەبوو ئەوا دەدۆرێتەوە یان پینە دەكرێت.

٤. هەوكردنی سورێنچك:

گرنگترین هۆكارەكانی وەك پێشتر ئاماژەمان پێدا گەڕانەوەی ئاووگی گەدەیە بۆ سورێنچك، لەم كاتەدا هەوكردن تەنها بەشی خوارەوەی سورێنچك دەگرێتەوە. بەڵام سورێنچك لەوانەیە بەهۆی هۆكاری دیكەوە هەو بكات وەك بەركەوتن بەتیشك یان قوتدانی مادەی سوتێنەر یان ئەو دەرمانانەی دەبنە هۆی برین، یان تووشبوون بەڤایرۆسەكان (وەك هێربس) یان بەكتریا یان كەڕووەكان. هەوكردنی سورێنچك لەئەنجامی تووشبوون بەكەڕووی كاندیدا (جۆری مۆنیلیا) زۆرجار ڕوودەدات لەو نەخۆشانەدا كەلاوازن و بەرگرییان نییە، بەتایبەتی لەدوای بەكارهێنانی دژە زیندووەكان و پێكهاتەكانی كورتیزون، دەبێتە هۆی دروستبونی ئازارێكی زۆر لەڕێڕەوی سورێنچكدا لەپشت ئێسكی كۆڵەی سنگ كە لەگەڵیدا ئەو كەسە ناتوانێت تەنانەت چەند دڵۆپێك ئاویش قوت بدات. بۆ دڵنیابوون لەدەستنیشانكردنی ناوبین بەكار دەهێنرێت و بەدەرمانە دژەكان چارەسەر دەكرێت وەك نستاتین و ئەمفوترسین و كیتوكونازول، هەروەها ئازارەكەی لەڕێگەی دەرمانە هێوكەرەوەو بێهۆشكەرەوە ناوچەیەكانەوە، هێواش دەكرێتەوە.

**٥. وەرەمەكانی سورێنچك:**

**گرنگترین وەرەمەکانی سورێنچك شێرپەنجەیە، کەدوو جۆرە: ‌ولەكـەیی و لەپولەكەخانە ناوپۆشەکانی بەشی سەرەوەی ‌‌ورێنچکەوە دروست دەبێت، لەگەڵ رژێنی کە لەبەشی خوارەوەی ‌‌‌رهەڵئەدات، یان لەشێرپەنجەیەکی تەنیشتییەوە لەگەدەوە بۆی ‌‌ت. بڵاوبوونەوەی شێرپەنجەی سورێنچك بەجیاوازی وڵات و ‌رەکان دەگۆڕێت و لەپیاواندا زیاتر لەژنان باوە.**

**هۆکارەکـان: لەو هۆكارانەی رێگە خۆشكەرن بۆ رودانی ‌گەرەكێشان و خواردنەوە کهولییەکان و هەندێك لەنەخۆشییەکانی ‌‌ورێنچکە وەك (تەسكبوونەوە)و (خاو نەبوونەوە)ی گوشەرە ‌اسولکەی خوارەوە و كۆ نیشانەی بلمروفنسون.**

**نیشانەکان: ئاسایی دەستنیشانکردن لەرێگەی تیشکەوە ‌دەبێت لەدوای قوتدانی باریۆم بەڵام لەرێگەی پشكنین بەهۆی ‌اوبینەوە پزیشك لەئەنجامەكەی دڵنیا دەبێت لەگەڵ وەرگرتنی ‌‌ونەی خانەیی بۆ پشكنینی سیتۆلۆژی و نمونەی دیکەی شانەیی ‌و پشكنینی هستۆلۆژی. هەروەها پشكنین بەهۆی تیشكی برگەیی ‌و مپیوتەرییەوە بەکار دەهێنرێت بۆ دیاریکردنی ئاستی ‌‌و بوونەوەی وەرەمەکە.**

**چارەسەرکردن: لەنێوان نەشتەرگەری و چارەسەرکردنی ‌‌شكیدا، چارەسەرکردنی گونجاو هەڵدەبژێرێت، هەرچی**

چارەسەرکردنی کیمایییە رۆڵی سنوردارە. لەزۆربەی حاڵەتەکاندا چارەسەرکردن بۆ هێواشکردنی نیشانەکانی نەخۆشییەکەیە چونکە چارەسەرکردنی ریشەیی لەدەست دەرچووە. وەك پرەنسیپێکی گشتی چارەسەرکردن لەرێگەی نەشتەرگەرییەوە بۆ سێ بەشی خوارەوەی سورێنچك بەباشتر دادەنرێت، بەڵام سێ بەشی ناوەراست و سەرەوە چارەسەکردنی تیشکییان بۆ بەکاردەهێنرێت بۆ هێواشکردنەوەی یان هێوکردنەوی خراپ قوتدان لەوانەیە پەنا بەرین بۆ فراوانکردنی سورێنچك لەرێگەی فراوانکەرەکانەو، یان لەرێگەی لابردنی وەرەمەکە بەهۆی تیشکی لەیزەرەوە، یان لەرێگەی چاندنی کەناوچەی وەرەمەکە بەهۆی ناوبینەوە ببرێت. هەموو ئەم هۆیانەی چارەسەرکردن لەمەترسی بەدەرنین و پێویستیان بەبەهرەمەندی و شارەزایی تایبەتی هەیەو زۆربەی کات پەنای بۆ نابەین لەو کاتانەدا نەبێت کەچارەسەرکردن لەرێگەی نەشتەرگەرییەوە یان تیشکەوە ئەستەم دەبێت یان لەئەرکەکەیدا شکست دەهێنێت.

پەراوێزەکان:

* کۆنیشانە: کۆمەڵێك نیشانەن هەموویان جۆرێکی هاوبەش لەنەخۆشییەك یان زیاتر کۆیان دەکاتەوە.

# بەندی چوارەم

## گەدە

## پێکهاتە و گیروگرفتەکانی

..جاەدە

## پێکهاتەو گیروگرفتەکانی

گەدە ئەو بەشەیە کەبەدوای سورینچکدا دێت و بەڕێخۆڵەی ..دەگەیەنێت، لەکیسەیەکی کشاو دەچێت کەخواردن وەردەگرێت تاک و ..هارێت و پێش ئەوەی بۆ ڕیخۆڵە پاڵێپێوە بنرێت هەرس بکرێت. ..دە دەکەوێتە لای چەپی بەشی سەرەوەی سک و لەچەند بەشێک ..ێك دێت:

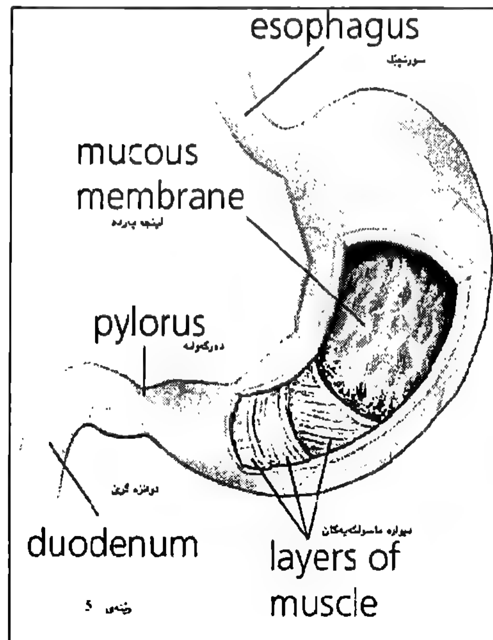
١. سەر دڵ: ئەو دەرچە بەرزەیە کەسورینچك بەگەدە ..دەگەیەنێت، بە سەر دڵ ناو دەبرێت چونکە لەدڵەوە نزیکە.

٢. بنکە: ئەو بەشە بەر فراوانەیە کە دەکەوێتە سەروو بەشی ..مەوە (سەر دڵ) بەژێر ناو پەنچکدا درێژ دەبێتەوە.

٣) **لەشی گەدە:** بەشی ناوەڕاست و گەورەترین بەشی گەدەیە، خـوار ئـەو بەشـەو کۆتاییەکـەی بەشـێکی دیکەیـە پێـی دەوترێـت گیرفانی گەدە.

٤) **دەرگـــــاوان:** دەرچـــەی خوارەوەیـــە کەبـــەدوانزە گرێـــی دەگەیـەنێت. هـەردوو دەرچـەکە، واتـا دەرچـەی سـەردڵ و دەرگـاوان بەماسـولکەیەکی گوشـەر کـۆنترۆڵ کـراون کـەپارێزگاری لەمانـەوەی خواردن لەگەدەدا دەکەن. تاكو کرداری هەرسکردن روو دەدات.

شـــێوەی گـــشتی گـــەدە لـــەپیتی لام (ل) دەچـــێت، کـــە دوو چـــەمانەوەی هەیـــە، یـــەکێکیان گەورەیـــەو بـــەرەو لای چـــەپ قۆقزە، ئەوەی دیکەیان بـــچوکە بـــەرەو لای راســـتە ڕوو چـــاڵە. قـــەبارەی گـــەدە بەشـــــــێوەیەکی تێبینکـراو جیـاوازە و ناوەنـــدی تواناکـــەی لەکەسانی پێگەیشتوودا نزیکەی یەك لیترە.



وێنەی 5

دیواری گەدە لەدوو چینی سەرەکی پێکدێت: چینی ماسولکەو ...نبکی ناو پۆش کە لینجە پەردەیە. هەرچی چینە ماسولکەیە ...استیدا لەسێ چین لەماسلوکە ریشاڵ پێکدێت: چینی دەرەوە ...ژەو ناوەراست و بازنەییەو ناوەوە لارە. فرمانی ماسولکەکانی ... هاڕینی خۆراکەو تێکەڵاو کردنییەتی لەگەڵ ئاووگی گەدە تاکو ...تە شلیەکی خەست کەپێی دەوترێت کیمۆس پاشان بەهۆی ئەو ... شەپۆلانەوە کەلەسەرەوە بۆ خوارەوە بەناو گەدەدا دەڕۆن پاڵ ...مۆسەوە دەنرێت بەرەو ریخۆڵە بڕوات ئەم شەپۆلانە هەر ٢٠ ...کەو جارێك روو دەدەن و بەم کردارە دەوترێت دابەزینە شەپۆڵ.

هەرچی لینجە پەردەیە کاتێك گەدە بەتاڵ دەبێت لەچەند ...یکی درێژدا کۆدەبێتەوە. چینێك لەلینجە مادە لینجە پەردە ...بۆشێت کەبایەخی خۆی لەپاراستنی دیواری گەدەدا هەیە. گەدە ...کانیش کە لەسەر پەردەکە بڵاوبوونەتەوە کۆمەڵێك فرمانی ...ان هەیە کەگرنگترینیان دەردانی ترشی هایدرۆکلۆریکی ...ستە بۆ هەرسکردنی خواردن و ئەنزیمی پیسینە کەپرۆتین شی ...انەوە، پاشان ئەو فاکتەرەیە کەبۆمژینی ڤیتامین B12 پێویستەو ...اوەوە دروست دەبێت.

گەدە دوو فرمانی سەرەکی هەیە کەبریتییە لەهاڕینی خۆراك و هەرسکردن، بەلام لەفرمانی مژینی خۆراکدا رۆڵی گەدە سنوردارەو ...ا بڕێك ئاوو مادە ئەلکترۆلیتییەکان و هەندێك دەرمان و کهول و

ئسپرین، دەمژێت. لەماوەی نێوان (٣-٥) سەعاتدا گەدە لەخۆراك بەتاڵ دەبێت. کرژە شەپۆڵەکانی (دابەزینە شەپۆڵ) تاك و دوای بەتاڵبوونی گەدەش هەر بەردەوام دەبێت، ئەگەر ماوەی چاوەڕێکردنی خواردنیش زۆر درێژەی کێشا مرۆڤ هەست بەگەستنی برسێتی دەکات.

جێبەجێکردنی فرمانی گەدە چەند فاکتەرێك کاری تێدەکات، وەك دەمارەکانی گەدە کە دوو جۆرن سەمپەساوییە دەمارو پاراسەمپەساوییە دەمار کە ئەو وێڵە دەرمارەیە دەست بەسەر دەردانی ترشی گەدەدا دەگرێت. هەروەها فاکتەرەکانی دیکە وەك هۆرمۆنەکان و دەردراوە کیمیاییەکانی بەناو خوێندا هاتوچۆ دەکەن و گرنگترینیان (گاسترین) و (هستامین)ـە کەئەوانیش ڕۆڵییان لەدەردەانی ترشی گەدەدا زۆرە. وێڕای ئەمانە فاکتەرە دەروونییەکانیش وەك دڵە ڕاوکێ و گرژبوونی دەروونی کاری تێدەکەن. لێرەوە بایەخی ئەم راستییە فسیۆلۆژییانە بۆ تێگەیشتن لەفرمانی دەردانی ترشی گەدەو چۆنێتی بەرگریکردن لێی لەچارەسەرکردنی برینی هەرسیدا، دەخەینە روو.

**گرنگترین ئەو نەخۆشییانەی کەتووشی گەدە دەبن ئەمانەن:**

١. **بەد هەرسی:** بەد هەرسی زاراوەیەکە پێناسەکردنی ئەستەمەو زۆرجار بۆ وەسفکردنی کۆمەڵێك باری دیارینەکراو بەکاردێت، کە ئەم نیشانانە دەگرێتەوە:

...ستکردن بەئازار یان توندییەك لەبەشی سەرەوەی سکدا ...وەندی بەخواردنی خۆرکەوە هەیە یان نییە.

...انەوە لەدەمی گەدەدا یان ترشەلۆك کە بۆ ناو دەم دەگەڕێتەوە.

...ناوسان و هەستکردن بەتێری و ئارەزوی قرقێنە دانەوە.

...ەستدانی ئارەزووی خواردن یان دڵتێکەڵهاتن یان رشانەوە.

...وتدان (بە ئەستەم قوتدانی خواردن).

هۆکارەکان: هۆکارەکانی دەبنە هۆی دەرکەوتنی نیشانەکانی بەد ... زۆرن، هەندێکیان هیچ نین وەك بەد هەرسی دەماری، ...یان زۆر مەترسیدارن وەك شێرپەنجەی گەدەو پەنکریاس و ...شیان لەدەرەوەی کۆ ئەندامی هەرسن و پەیوەندی یان ...

...کردنەوەی هۆکاری ئەندامی لە نائەندامیش دۆزینەوەی ... کێروگرفتەکەیە، چونکە نەخۆشییە ئە ندامییەکان وەك برینی ... وەرەم و هەوکردنەکان بەئاسانی بەهۆی هۆیە بابەتییەکانەوە ...شان دەکرێن، بەڵام نەخۆشییە نا ئەندامییەکان یان ...ەکان یان دەروون جەستەییەکان کە لە ٤٠٪ی حاڵەتەکانی بەد ...ی بەهۆی ئەم هۆکارەی دوایینەوە روو دەدات. ...شانکردنی بەدهەرسی لەم کاتانەدا پشت بەو پێودانگە ... یان کەسییانەوە دەبەستێت کە پەیوەستن بەنەخۆش و ...کەوە. لەبەرئەوە لەسەرەتادا پێویستە سوود لەهەموو

هۆیـەکانی دەستنیـشانکردنی هۆکـارە ئەندامییـەکان وەبگـرین پـێش ئـەوەی حاڵەتەکـە بەتێکـچوونێکی فرمـانی یـان دەروونجەسـتەیی دابنێین.

لەکاتێکدا زۆربەی نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەرس دەبنە هـۆی ڕودانی بەدهەرسی، کۆمەڵێك نەخۆشی دیکەش زۆرن لـەدەرەوەی ئـەم کۆئەندامـەن و هـەر دەبنـە هـۆی بـەد هەرسـی وەك نەخۆشـییەکانی دڵ یان سییەکان یـان گورچیلە، لەبەر ئـەوە هۆیـەکانی بەدهەرسـی زۆرن. جیاکردنـەوەی هۆکـاری بارەکـەش زیـاتر پـشت بـەباش گـوێ گـرتن لەنـەخۆش و شـیکردنەوەی نیـشانەکانی کەهەسـتیان پێـدەکات، دەبەستێت وەك لەپشکنینی کلینیکی.

هەرچـەندە جـۆری جیـاواز جیـاکراوە لەبەدهەرسـی هـەن، وەك بەدهەرسـی هاوکـات لەگـەڵ برینـی گـەدەو بەدهەرسـی هاوکـات لەگـەڵ نەخۆشییەکانی زراوو بەدهەرسی دەماری و ..هتـد، بـەڵام نیشانەکان بـەزۆری تێکـەڵ دەبـن و لەیـەك دەچـن و بـەجۆرێك جیاکردنـەوە یـان ئەسـتەم دەبێـت. خوێنـەر وردەکـاری زیـاتر لەبەشـەکانی دیکـەی ئـەم بابەتەدا لەژێر ناونیشانی (بەدقوتدان) و (دڵتێکـەڵهاتن و ڕشـانەوە) و (برینـی هەرسـی)دا دەخوێنێتـەوە، لێـرەدا تـەنها هەنـدێك لەنیـشانەی هۆکارە سەرەکییەکان دەخەینە ڕوو.

– **لەحاڵـەتی برینـی هەرسیدا:** هەسـت بـەهیلاکی لـەدەمی گـەدەدا دەکات، بەزۆری پەیوەندی بەخواردن و کاتەکانییەوە هەیـە. نـەخۆش

... کێشان یان گەستنی برسێتی ناوی دەبات، کەلەدوای
...واردن نامێنێت و دوای دوو بۆ سێ سەعات دەگەڕێتەوە (ئەگەر
... لەدوانزە گرێدا بوو)، ئەم ئازارە لەوانەیە نەخۆش لەخەودا
...ابهێنێت و ئازارەکە بۆ ناوچەی پشتی بڕوات. ئەم جۆرە ئازارە
...ت وەرزی بێت و لەگەڵ گۆڕانی وەرزەکاندا یان چوونە ناو
...ی زستانەوە هەستی پێ بکرێت، لەوانەشە خوێنبەربوونی
...ا بێت کە لەرشانەوە یان لەپیسایدا ببینرێت.

**گەڕانەوەی ترشەڵۆک لەگەدەوە بۆ سورینچک:**

هەست بەسوتانەوە لەدەمی گەدەو پشتی کۆڵەکەی سنگ تاکو
...انەوە سنگ، دەکات، زۆرجار ئەم هەستکردنە هاوکات دەبێت
...ل چەمانەوەی لەش یان پاڵکەوتن بەلای چەپدا، لەوانەشە
...ۆش لەخەودا دابچەڵەکێنێت، هەروەها دەشێت ترشەڵۆک
...نەوە تاکو دەگاتە ناو دەمی کەپڕ دەبێت لەلیك.

**شێرپەنجەی (گەدە - پەنکریاس):**

ئازارەکەی بەردەوامەو لەوانەیە لەدوای نانخواردن زیاتر ببێت.
...ۆش ئاسایی ئارەزووی خواردنی نامێنێت و خواردنی زۆر کەم
...ێ بەتایبەتی گۆشت، زوو هەست بەتێربوون دەکات، حەز دەکات
...نەوە، ڕشانەوەکەی لەوانەیە ئەو خۆراکەی تێدا بێت کەچەند
...ایێك پێشتر خواردویەتی و لەوانەشە بۆنی ناخۆش بێت. کێشی
...ۆش ئاسایی بەرەو دابەزێنێکی بەردەوام دەڕوات.

**– نەخۆشی جگەر:**

بەتایبەتی لەباری هەوکردنی توندی جگەردا، نەخۆش ئارەزووی خواردن ناکات و حەز ناکات چاوی بەخواردن بکەوێت. ئەگەر ئەو کەسە خۆی جگەرەکێش بووبێت حەز لەبۆنی دوکەڵی جگەرە ناکات و لەڕووی دەروونیشەوە خەمۆك دەبێت و ئارەزووی هێڵنج و ڕشانەوە دەکات. ئازارەکەی بەزۆری لەدەمی گەدەیدایەو ئازارێکی توندیش نییە.

**- نەخۆشی زراو:**

لەژناندا زیاترە، بەتایبەتی ژنی قەڵەو کەمنداڵی زۆر بوو بێت، بەڵام لەوانەیە تووشی پیاوی لاوازیش ببێت، هەندێکجار لەیەك خێزاندا چەند کەسێکیان تووشی دەبن. ئازارەکەی پەیوەستە بەنانخواردنەوە بەتایبەتی خۆراکە چەورەکان، ئازارەکە لەدەمی گەدەدا یان ناوچەی زراو لەلای بەشی سەرەوەی لای چەپی سك هەستی پێدەکرێت لەوانەشە بەرەو شان یان دەفەی شان، بڕوات و هاوکاتە لەگەڵ هەستکردن بەتێری و قرقێنەدا. زۆرجار لەکاتی شەودا ڕوو دەدات و نەخۆشی لەخەو بەئاگا دێنێت. ئەو نەخۆشانەی بەردی زراو یان جۆگەی زراوییان هەیە ئازارەکەیان زۆر توند دەبێت لەشێوەی ئازارو پێچ پیاهاتنی زراویدا دەبێت کە توندترین جۆری ئازاری سکەو نەخۆش لەتاو ئازار خۆی لوول دەکات، پلەی گەرمی لەشی بەرز دەبێتەوەو دوایی لەرزی لێدێت و

...كى زەرد دەبێت و میزەكەی سور دەبێت. نەخۆشی زراو لەكاتی ... كیانیدا بڵاوە، لەگەڵ ئەو كەسانەی نەخۆشی شەكرەیان هەیەو ...وانەش دوچاری بەرزبوونەوەی ڕێژەی كۆلیسترۆڵی ناو خوێن ...وون، ئەوانەی گیروگرفتیان لەزراودا هەیە زیاتر گرفتن (قەبزن) و ...بشە هاوار هاواریانە بەهۆی ئاوسانی سك و باكردنەوە.

- **نەخۆشییەكانی پەنكریاس:**

نەخۆشییەكانی پەنكریاسیش لەوانەیە ببنە هۆی بەدهەرسی، ...ابیەتی هەوكردنی درێژخایەن كەنەخۆشییەكی خۆ گۆڕە، ...ارەكەی لەدەمی گەدەدایەو لەناوچەی بەرامبەر ئەو شوێنە ...ستدا نەخۆش هەست بەئازار دەكات و زۆرجار ئەو كەسە بۆ ...وركردنەوی ئازارەكەی پشتی دەچەمێنێتەوە. كاتێك كە ئەم بارە ...رە دەكێشێت كار دەكاتە سەر فرمانەكانی پەنكریاس و لەوانەیە ... هۆی دەركەوتنی شەكرە و سكچوونی پڕ لەچەوری نەخۆشی ...كریاس لەوانەیە هاوكات بێت لەگەڵ بەردی زراو و لەوانەشە ...هۆی ئالودەبوون لەسەر خواردنەوە كهولیەكان مرۆڤ دوچاری ....[1]

هەروەها كۆمەڵێك هۆكاری دیكە وەك: جگەرەكێشانی زۆر، ...واردنەوە كهولییەكان/ زۆر دەرمانی وەك ئسپرین و دژە هەوەكانی ...ارەسەركردنی ڕۆماتیزمەدا بەكاردەهێنرێن لەگەڵ هەندێك دژە

تەنی دیکە، دیجیتالیس، ئەمینوفلین، پێکهاتەکانی ئاسن و بەدەیەها دەرمانی دیکە کە لەوانەیە ببنە هۆی بەدهەرسی.

هەروەها لەوانەیە هۆکاری بەد هەرسییەکە لەدەرەوەی کۆئەندامی هەرس بێت، بەتایبەتی لەباری نەخۆشییەکانی دڵدا (نەخۆشیەکانی خوێنبەرەکانی دڵ، تێکچوونی زمانەکان، دابەزینی دڵ) نەخۆشییەکانی سی (هەوکردنی درێژخایەنی بۆریچکەکان، بەرهەنگی یان ڕەبۆ، تەسکی ڕێڕەوەکانی هەوا)، نەخۆشیەکانی گورچیلە (لەکارکەوتنی گورچیلەکان، بەرزبوونەوەی ڕێژەی یۆریا لەخوێندا)، نەخۆشیەکانی کوێرە ڕژێنەکان و میتاپۆلیزم[7] (دەردەشا، شەکرە، تێکچوونەکانی ڕژێنی دەرەقی و سەرەگورچیلە ڕژێن).

- پێویستە هەمیشە ئەگەری ڕودانی هەموو نەخۆشییە خراپەکان یان کوشندەکان لەو نەخۆشانە دور بخەینەوە کەبەتەمەنن و تازە تووشی بەد هەرسی بوون.

- لەدوای هەموو ئەمانە بیر لەبەد هەرسی دەماری یان دەروونی دەکەینەوە. لەم کاتەدا باری تەندروستی نەخۆش زۆر خراپ نییە و زۆر لەگەڵ گلەیی و گازەندەکانیدا ناگونجێت و نیشانەکانی فرەجۆرن و دەگۆڕێن و جێگەی باوەڕنین، هەستکردن بەهیلاکی لەگەڵ لەخەو هەستانیدا دەستپێدەکات بەلام بەدەگمەن

---

7. میتاپۆلیزم: دەرئەنجامی ئەو کردارە کیمیاییە ئاڵۆزانەیە کەکرداری دروستکردن و ڕماندن لەلەشدا بەرپرسە.

دەبێت شەو لەخەوی هەڵناسێنێت. شوێنی ئازارەکەی دیاریکراو نییە، تەنانەت نەخۆش بەشێوەیەکی نواندنی زیادە ڕۆییانە هەستکردن بەئازار پیشان دەدات، کاتێك پزیشك دەست بۆ هەر شوێنێکی دەبات. نەخۆش بەهیچ دەرمانێك هەست بەحەوانەوە ناکات و لەگەڵ ئەو ئازارەیدا گازەندە لەدەست کۆمەڵێك نیشانەی دەماری دیکە تایبەت بەکۆئەندامی دەمار دەردەبڕێت وەك کۆلۆنی دەماری کەنیشانەکانی بریتین لەپێچ هاتن بەسکدا و باکردنی سك و تێکچوونی پیسایییەکەی.

پشکنین: پشکنینی کلینکی نەخۆشی بەدهەرسی زۆر شت دەردەخرا ناکات وەك شوێنی ئازارێك لەسکدا، وەرەمێکی هەستپێکراو، یان هەڵئاوساو، یان جگەری گەورە بوو، یان لیمفەگرێی سەر ...کی چەڵەمە (گرێی فیرکو). بەڵام پشکنینە تایبەتییەکان وەك بەکارهێنانی ناوبین، شەپۆلە سەروو دەنگییەکان، تیشکی ئاسایی، ...شکی کۆمپیوتەری پارچەیی و هەموو جۆرەکانی شیکاری ...ەیی. بێگومان چارەسەریش پەیوەندی بەدیاریکردنی هۆکارەو ...سەرکردنییەوە هەیە.

٢ دڵتێکەڵهاتن و ڕشانەوە:

- دڵتێکەڵهاتن هەستکردن بەناڕەحەتییە لەگەڵ ...ارەزوونەکردنی خۆراك و حەزکردن بەرشانەوە کەئاسایی ...اوکات دەبێت لەگەڵ بڕێکی زۆر لەلیکی ناو دەم.

- **هێڵنجدان**: هەوڵدانە بۆرشانەوە و کەسەکە نارشێتەوە، بەهەناسە وەرگرتنێکی کورت کەقورگ ناکرێتەوە بۆی دەستپێدەکات و لەدوایدا هەناسەدانەوە رودەدات کە لەگەڵیدا ماسولکەکانی سك کرژ دەبن بەبێ رودانی رشانەوە.

- **رشانەوە**: بەتوندی فڕێدانی خۆراکی ناو گەدەیە لەڕێگەی دەمەوە.

- **گەڕانەوە**: گەڕانەوەی بەشێك لەخۆراکی گەدەیە بۆ ناو دەم بەبێ هیچ هەوڵدانێك یان خۆ هیلاك کردنێك.

- **جووینەوە**[8]: گەڕانەوەی بەشێك لەخۆراکی قوتدراوە بۆ ناو دەم و دوبارە جووینەوەیی و قوتدانی، ئەمەش حاڵەتێکی دەگمەنەو تەنها لەو کەسانەدا لەوانەیە دەربکەوێت کەنەخۆشی دەروونییان هەیە.

لەدەماخدا ناوچەیەك هەیە بۆ رشانەوەو لەڕێگەی وێڵە دەمارو سەمپەساویە دەمارەوە کار تێکەرەکانی پێدەگات. توانای مرۆڤ بۆ دڵتێکەڵهاتن و رشانەوە جیاوازە، هەندێك ناتوانن بەئاسانی برشێنەوەو هەندێکی دیکە تەنها بەبەکارهێنانی فلچەی ددان لەوانەیە برشێتەوە.

---

8. جووینەوە لەمرۆڤدا جیاوازەو لەئاژەڵدا پێی دەڵێن کاوێژکردن چونکە گەدەی بۆ چوار ژور دابەش بووە یەکێکیان خۆراك هەڵدەگرێت و دوای ماوەیەك بۆ ناو دەمی دەگەڕێتەوە بۆ هەرسکردن، بەلام لەمرۆڤدا هێنانەوەی خواردن بۆ ناو دەم و جووینەوەی خووییەکی دەروونییە.

**هۆکارەکـــان:** هۆکارەکـانی دڵتێکـەڵهاتن و رشـانەوە زۆرن، بـەڵام لێرەدا تەنها گرنگەکانییان دەخەینە ڕوو:

١. **نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەرس:** هەوکردنی گەدە، هـەوکردنی ریخۆڵـە کـوێرە، هـەوکردنی زراو، هـەوکردنی پەنکریاس، برینەکانی کۆئەندامی هەرس، شێرپەنجەی گەدە، گیرانی کونی دەرگاوانی گەدە، گیرانی ریخۆڵەیی.

٢. **(تـــا)ی تونـــد:** لـەکاتی تووشـبوون بـە سـورێژە، کۆکەڕەشە، هەوکردنی سییەکان، هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر، سوتانەوەی گەدەو ریخۆڵە، ژەهراوی بوونی خۆراکی.

٣. **نەخۆشییەکانی کۆئەندامی دەماری:** بەرز بوونـەوەی پەستان لەناو کەللەی سەردا (بەهۆی وەرەمێك لەمێشکدا یـان بەهۆی هـەر هۆکارێکی دیکەوە)، هـەوکردنی پـەردەی مێشك، لاسەریەشـــە، نەخۆشـــییەکانی گـــوێی نـــاوەوە (کەوانـــە جۆگەییـــەکان و کەنـــدەك)، نەخۆشـــییە ســـەربەخۆکانی کۆئەنـــدامی دەمـــاری، تێکـــچوونە دەروونییـــە جیاوازەکـــان (لەوانەیـە رشـانەوە گوزارشـتکردن بێـت لـە رەتکردنـەوە یـان ناڕەزایی).

٤. **تێکـــچوونەکانی میتـــاپۆلیزم:** لـــەباری تووشـــبوون بەنەخۆشـی شـەکرە (بەتایبـەتی لـەو بـارەدا کەهاوکاتـە لەگـەڵ بـوونی ئەسـیتۆن)، لەکارکـەوتنی گورچـیلە و بەرزبوونـەوەی

ڕێــژەی یۆریــا لەخوێنــدا، بەرزبوونــەوی ڕێــژەی کالیــسیۆم لەخوێنــدا، نەخۆشــی ئەدیــسۆن (کــەمی دەردانــی ڕژێنــی سەرگورچیلە).

٥. **دووگیانی.**

٦. **هەندێک دەرمان:** وەك ئسپرین، هێورکەرەوە و مادە بێهۆشکەرەکان، دیگوکسین، ئەمنیوفیلین، ئەو دەرمانانەی بۆ خانــەکان ژەهــراوین (ئەوانــەی لەچارەســەری شــێرپەنجەدا بەکاردەهێنرێن)، پێکهاتــەکانی ئاســن، پێکهاتــەکانی ســەلفا، هەنــدێك دژەتــەنی وەك تتراســایکلین، هۆرمۆنــەکانی مــێ (ئسترۆجین).

٧. **هۆکــاری دیکــەی فرەجــۆر:** هەســتیاری بەرامبــەر هەندێك جۆر خۆراك، بەرکەوتنی تیشکی، گیرانی خوێنبەری دڵ، دابەزینی دڵ.

**دەستنیشانکردن:** دەستنیشانکردنی هۆکاری ڕشانەوە لەسەرەتادا پێویــستی بــەگوێگرتنی تــەواوە بــۆ چیرۆکی نەخۆشــەکە واتــا ئــەو کەسەی کەتووشی ڕشانەوە بووە، کەی دەستی پێکردووە، پەیوەندی بەچییەوە هەیە؟ ئایا پەیوەندی بەخواردنی خۆراکەوە یان وەرگرتنی دەرمانێکی دیاریکراوەوە هەیە، یان خواردنەوە کهولیەکان؟ ئازاری لەگەڵدایە، جۆری ئازارەکە و شوێنی ئازارەکە لەکوێیە؟ ئایا کەسی دیکە لەوانەی لەگەڵیدا تێکەڵن یان دەژین تووشی ڕشانەوە بوون؟

... هاوكاتــه لەگــەڵ دەركــەوتنی نیـشانەی دیكــه وەك سەریەشــه، ...رزبوون، تێكچوونی بیستن و بینین، یان بەرزبوونەوەی پلەی گــەرمی ...، یان گرفتی یان سكچوون؟

رشانەوە لەبەیانیان زوودا حاڵەتێكی باوە لـەژنانی دووگیـان و و ...انەی لەسەر خواردنەوەی كهول ئالوودەن، لەوانەیە هۆكارەكەی بۆ ...وتنـه خـوارەوەی دەردراوەكـان لەگیرفانـەكانی لووتـەوە، بگـەڕێتـەوە ...انی لەخـەو هەستاندا، یـان هۆكارەكـەی نـۆرە كۆكەیـەك بێـت كـه ...رسـانەوە كۆتـایی دێــت لــەو نەخۆشـانەدا كەسـوتانەوەی ...ر ـچكەكانی سـییان لەگەڵدایـه. ئـەو رشـانەوەیەش كەراسـتەوخۆ ...دوای نــانخواردن روو دەدات. زۆربــەی كــات هۆكارەكــەی ...شێوەیەكی دەروونییە یان گیرانی دەرگاوانی گەدەیە.

هــەروەها رەنگــی رشــانەوە لەدەشتنیــشانكردنی هۆكــاری ...انەوەكەو حاڵەتەكەدا سوودی هەیە، ئەگەر رشـانەوەكە چەند بـارە ... وەو رەنگــی زەردی زراوی پێــوە دیـار نـەبوو ئــەم بـارە ئــەوە ...كەیـەنێت گیرانێك لـە دەرچـەی گـەدەدا رویـداوە، ئەگـەر رشـانەوەكە ...وراكی تێدا بوو هەشت سەعات یان زیاتر بەسەر خواردنیدا تێپەڕی ...و ئـەوا هـەمان حاڵـەتی ئـەو گیرانـە دەگەیـەنێت لەناوچـەی دەرچـەی ...دەدا. رشـانەوە بەخوێنیـشەوە لەوانەیـە یەكـسەر رەنگـی خـوێن ...ربگرێـت یـان قـاوەیی بـا و بێـت وەك رەنگـی قـاوە، لـەم كاتـەدا ئـەم ...ەنگــه وامــان لێــدەكات بـیر لــەبرینی گــەدەو دەوالی سورێنــچك و

وەرەمەکانی گەدە بکەینەوە. جۆرێکیش لە رشانەوە هەیە لەسەرەتادا خوێنی پێوە نییە بەڵام لەدوای چەند جارێك دووبارە بوونەوەی رشانەوەکە خوێناوی دەبێت، هۆکاری ئەم حاڵەتە لەوانەیە روودانی برینداریەك بێت لەبەشی خوار سورێنچکەوە کە بەکۆنیشانەی مالوری و فایس دەناسرێت. هەندێك جار رشانەوەکە زۆر تیژە بەشێوەیەك دەبێتە هۆی داخورانی ددانی نەخۆشەکە، ئەمە ئاماژەیە بۆ بوونی بڕێکی زۆر لەترشەڵۆك تێیدا، یان بۆنی پیسایی لێدێت کەئاماژەیە بۆ حاڵەتەکانی گیرانی ریخۆڵەیی.

پاش ئەمانە پشکنینی نەخۆش دەستپێدەکات و پێویستە پشکنینەکەی تەواو سەراپاگیر بێت و پشکنینی لووت و گوێچکەش بگرێتەوە لەگەڵ پشکنینی چاو و ژێرچاوو پاشان ئەنجامدانی شیکاری تاقیگەیی وەك شیکاری شەکرەو یۆریاو سۆدیۆم و پۆتاسیۆم و کالیسیۆم هەروەها پشکنینی گەدەو ریخۆڵە لەرێگەی ناوبین و تیشکەوەو هەر شیکاری و پشکنینێکی دیکە کە بۆ دەستنیشانکردنی هۆکاری رشانەوە کە پێویستن.

**چارەسەرکردن:** چارەسەرکردنی دڵتێکەڵهاتن و رشانەوە لەبناغەدا ئامانجی دیاریکردنی هۆکارەکەیەتی و لابردنییەتی بەپێی توانا. هەندێك دەرمان هەن رێگە لەدەرکەوتنی دەگرن یان یارمەتی هێواشکردنی نیشانەکانی دەدەن وەك: پێکهاتەکانی فینوسیازین، هەندێك دژە هستامین، میتوکلوبرامید، دومبریدون و هیوسین. ئەم

...رمانانــه هەنــدێکجار وەك خۆپاراســتنێك لــەرودانی گێــژبوون و ...انەوە بەکاردەهێنرێن لەو کەسانەدا کەبەسواربوونی ئۆتۆمبێل و ...ئەو پاپۆڕ تووشی ئەو حاڵەتانە دەبن. ئەگەر رشانەوەی نەخۆش ...دجارە بۆوە یان بەردەوام بوو نەخۆش دوچاری وشکبوونەوەو ...چوونی کیمیای لەش دەبێت، بەتایبەتی بەهۆی لەدەستدانی ...ۆدیۆم و پۆتاسیۆم و کلوریدەوە کەبەدوایدا خوێن تفت ...ت. ئەمانەش هەموویان گرنگی خۆیان هەیەو پێویستە بەزوویی ...یان پێبکرێت و پەنا بۆ پزیشك ببرێت و دەرزی گیراوەی گونجاو ...ەخۆش بەکار بهێنرێت.

٢. هەوکردنی گەدە:

هەوکردنی گەدە لەوانەیە تیژیان درێژخایەن بێت و چەند ...رنکی هەیە. زۆرجار لەکاتی دەستنیشانکردندا جیاوازی لەنێوان ...نین لەرێگەی ناوبینەوە لەگەڵ پشکنینی هستۆلۆژی شانەکان ... دەدات، هەرچەندە دووەمییان زیاتر پشتی پێدەبەسترێت ئەگەر ...اوازی لەئەنجامی پشکنینەکاندا هەبوو. هەوکردنی درێژخایەنی ...بایەخێکی تایبەتی هەیە چونکە پەیوەندی بەدوو نەخۆشی ...ی گەدەوە هەیە کەنەخۆشی برینی گەدەو شێرپەنجەی گەدەیە.

سێ جۆر لەهەوکردنی گەدە هەیە:

١. هەوکردنی داخورانی گەدە: هەوکردنێکی تیژە لەگەدەداو ...ی کات هاوکات دەبێت لەگەڵ هیلاکییەکی زۆر بەهۆی رودانی

ڕووداو یان سوتاوی یان کیمەوە، هەروەها بەهۆی قوتدان و خواردنی هەندێك مادەی زیانبەخش بۆ گەدە روو دەدەن وەك خواردنەوەی کهول و دەرمانی دژە هەوکردن.

**نیشانەکانی:** بەدهەرسی و ئازار لەدەمی گەدەدا و لەوانەشە هەندێکجار خوێنبەر بوون روبدات.

**چارەسەرکردنی:** بەلابردنی هۆکارەکەی و ئەگەر توانرا بەبەکارهێنانی هەندێك دەرمانی تایبەت بەچارەسەری برینی گەدە، دەبێت.

جۆرێکی دیکە لەهەوکردنی درێژخایەنی داخوران هەیە بەوە دەناسرێتەوە جۆرێك لەزیپکە یان قنچکە کە لەزیپکەی ئاوڵە دەچێت لەسەر لینجە پەردەی گەدە بەتایبەتی گیرفانەکەی دروست دەبێت و دەبێتە هۆی لەدەستدانی ئارەزووی خواردن و دابەزینی کێش و ئەنیمیا، هۆکارەکەی نەزانراوەو چارەسەرێکی دیاریکراوی نییە هەرچەندە دەرمانەکانی برینی گەدەو هەندێکجار پێکهاتەکانی کوریتزون سوودیان بۆ نەخۆش دەبێت.

پشکنین لەڕێگەی ناوبینەوەو وەرگرتنی نمونەی شانەیی لەم بارانەدا پێویستە بۆ ئەوەی لەبارەکانی دیکەی تێکچوونەکانی گەدە جیابکرێتەوە بەتایبەتی لەلیمفە وەرم و وەرەمە شێرپەنجەییەکان.

٢. **هەوكردنی گەدەی زراوی:** هۆكارەكەی گەڕانەوەی پێكهاتە ...كانی داونزە گرێیە بۆ ناو گەدە كەخۆییەكانی زراو ئەنزیمەكانی ...كرياسی تێدايە و گەدە دەسوتێنێتەوە.

**نیشانەكانی:** سوتانەوە لەدەمی گەدەدا لەدوای نانخواردن، ...انەوەی زراوی زەرد باوە، ئەنيميا، دابەزينی كێشن، ئەم جۆرە ...كردنە لەدوای نەشتەرگەرييەكانی گەدە روو دەدەن كەدەرگاوان ...انی جياكردنەوەكەی لەدەستدەدات.

چارەسەركردنی: ئەستەمە، لەوانەيە وەڵامدانەوەی بۆ ...هاتەكانی ئەلۆمنيۆم (فوسفالوجل) يان شەكری فات يان ...انەكانی بۆ بەتاڵكردنەوەی گەدە رێكخراون وەك ميتوكلوبراميد ...ومبريدون، هەبێت. ئەگەر ئەمانە سودييان نەبوو دەبێت پەنا بۆ ...تەرگەری ببرێت بۆ گەياندنی بەشێك لەنەخۆر لەنێوان گەدەو ...زەكرێدا.

٣. **هەوكردنی درێژخايەنی گەدە:** دوو جۆری سەرەكی هەيە ...ێكيان پەيوەندی بەشێرپەنجەی گەدەوەو ئەوی ديكەيان ...وەندی بەبرينی گەدەوە هەيە.

**جۆری يەكەم:** هەوكردنی بەرگری يان پوكانەوەی درێژخايەن ...ارەكەی بوونی بەرگرييەكی خۆييە دژی خانەكانی ديواری گەدەو ...ەری ناوەكی گەدە. ئەم بارە دەبێتە هۆی پوكانەوەی گەدەو

لەدەستدانی ترشەڵۆك و رودانی ئەنیمیای وەبیلە یان خراپ[9]. ئەم جۆرە تووشی بنكی گەدە بەبێ گیرفانەكەی دەبێت، لەوانەیە نیشانەی تێبینكراوی نەبێت، هەروەها دەستنیشانكردنی بەهۆی ناوبین و تیشكەوە لەوانەیە ئەستەم بێت، بەلام بەهۆی پشكنینی هستۆلۆژی نمونەی شانەییەوە كەبەهۆی ناوبینەوە وەردەگیرێت دەتوانرێت بەدڵنیایی دەستنیشان بكرێت. هەروەها پەیوەندییەكی پۆزەتیڤ لە نێوان ئەم جۆرە هەوكردنەو شێرپەنجەی گەدەدا هەیە، هەرچەندە چوون بەتەمەندا خۆی بەسروشتی هاوكات دەبێت لەگەڵ رودانی جۆرێك لەهەوكردنی روكەشی و پوكانەوەی هێواش لەلینجە پەردەی گەدەدا.

**جۆری دووەم:** لەهەوكردنی درێژخایەن ئەو جۆرەیە كە هاوكاتە لەگەڵ زیاد رژانی گەدەدا، كەتووشی گیرفان بەبێ بنكەكەی دەبێت، لەم بارەدا خانەكانی روپۆشە شانەی گەدە زیاد دەكەن. ئەم جۆرە هەوكردنە پەیوەندییەكی بەهێزی لەگەڵ برینی گەدەو دوانزە گرێدا هەیەو هیچ پەیوەندییەكی بەشێرپەنجەوە نییە.

هەروەها زۆر جۆری دەگمەن لەهەوكردنی درێژخایەنی گەدە هەیە وەك سیلی گەدە، نەخۆشی كرون و تووشبوونی گەدە بەكەڕووی جۆری (كاندیدا). لەكۆتاییدا جۆرێكی دیكەی دەگمەن

---

9. ئەنیمیای خراپ: بەئەنیمیای وەبیلە ناوهێنراوە تاكو لەگەڵ زاراوەی باوی وەرمە خراپەكاندا تێكەڵ نەبێت.

...ناوسانی لینجە پەردەی گەدە هەیە پێی دەوترێت مەنتریە ...انەیە ببێتە هۆی لەدەستدانی پرۆتینی خوێن و دەرکەوتنی ...بما[10] لەلەشدا، پێویستە زۆر بەوردبینی دەستنیشان بکرێت ...ش لەڕێگەی وەرگرتنی نمونەی شانەییەوە تاك‌و تێکەڵاو بوون ...وان ئەم بارەو وەرەمە خراپەکاندا روونەدات.

### ٤. برینی هەرسی:

برینی هەرسی بریتییە لەچاڵێك یان قڵیشانێك لەلینجە پەردەی ...ۆشی بەشی سەرەوەری جۆگەی هەرس: سورینچك (بەتایبەتی ...ی خوارەوەی)، گەدەو دوانزەگرێ (بەتایبەتی سەرەتاکەی).

**هۆکارەکان:** هەرچەندە هۆکارەکانی برین و نیشانەکانی ...جیاوازی ئەو بەشەی کەتووشی بووە دەگۆڕێت، بەڵام هەندێك ...اری هاوبەش لەنێوانیاندا هەیە کەدەتوانرێت بەم شێوەیە لەم ...ییەدا کورت بکرێتەوە: برین لەئەنجامی تێکچوونی هاوسەنگی ...ی نێوان ئەو فاکتەرانەدا ڕوو دەدات کەسەلامەتی لینجە پەردە ...ارێزن و لەو هۆکارانەش کەهێرشی بۆ دەبەن و زیانی پێدەگەیەنن ...ارێزن، سەلامەتی لینجە پەردەش بەندە بەبەردەوام رۆیشتنی ...ن بەناو لوولەکانیدا و تازەبوونەوەی خانەکانی و دەردانی لینجە ...دەو بیکابۆنەکان و دەردانی مادەی بەتایبەتی کەپێیان دەوترێت

---

[10] ... ڕبوونی شانەکانی لەش بەئاو

پروســـتاگلاندین کەخانـــەکانی پەردەکـــە دەپارێزێـــت و نایـــەڵێت ترشەڵۆك دەربدرێت.

بـەڵام ئـەو فاکتـەرانـەی هەڕەشـە لەلینجـە پـەردە دەکـەن و زیـانی پێدەگەیـەنن زۆرن گرنگترینیـان ئەمانـەن: ترشـی هایـدرۆکلوریك و ئەنزیمی پپسین کـەدوو دەردراوی سروشـتین بـۆ هەرسکردنی خـۆراك پێویستن. لەگەدەی سروشتیدا هیچ زیانێکیان نییە، بەڵام زیانەکـەیان کاتێـك دەسـتپێدەکات کـەهێزەکانی بـەرگری و پاراسـتن لەسـەلامەتی لینجەپـەردە وەك پێـشتریش ئاماژەمـان پێـدا، دەڕمێـت و گـەدەش هەست بەهەرسی خۆی دەکات.

لەرەگەزەکانی دبنەهۆی داڕمانی ئـەو هێـزی بـەرگری و پاراسـتنە ئسپرین و پێکهاتـەکانی کوریتزۆن و زۆرێك لەدەرمانی دژە هەوو ئەو دەرمانانەن کە لەچارەسەرکردنی نەخۆشی جومگەکان و رۆماتیزمـەدا بـەکاردێن. هـەروەها خواردنـەوەی کهـول و نیکـۆتین (جگەرەکێـشان). لـەو مادانـەش کـەزیان بـە نـاو پۆشـەپەردەی گـەدە دەگەیـەنن وەك خۆییەکانی زراو کاتێك لەدوانزە گرێوە دەگەڕێنەوە.

پاشـان هۆکـاری گـرژی دەمـاری و هیلاکیش زیـانی پێدەگەیەنن. هـــەروەها تووشـــبوون بـــەمیکروبی (هلیکوبـــاکتر) ئەگـــەری ئـــەوەی لێـدەکرێت یارمەتیـدەر بێـت لەتووشـبوونی مـرۆڤ بـەبرینی هەرسـی لەهەندێك حاڵەتدا.

## یەکەم: برینی داونزەگرێ[11]

لەهەموو جۆرەکانی برینی هەرسی بڵاوتر یان باو ترە، ڕێژەی ...سبوون بەم جۆرە لەشوێنێکەوە بۆ شوێنێکی دیکە جیاوازە، بۆ ...وونە ١٠٪ی گەلی بەریتانی تووشی دەبن، بەڵام بەزۆری لە ...ۆتلەندا زیاتر لەباشووری ئینگلتەرا بڵاوەو پیاوان لەژنان زیاتر ...وسی دەبن و زۆربەی نەخۆشەکانی ئەم حاڵەتە لەناوەندی ...ەنیاندان.

**نیشانەکانی:** دیارترین نیشانەکانی هەستکردن بەئازار یان ...انەوەیە لەدەمی گەدەو سەرووی سکەوە، لەوانەیە بەرەو سنگ ...ان پشت بڕوات، ئاسایی دوای بەتاڵ بوونەوەی گەدە روو دەدات ...وای دوو یان سێ سەعات لەنانخواردن)، بەخواردنی خۆراک یان ...است یان دژە ترشەڵۆکەکان، نامێنێت، هەروەها لەوانەیە ...ەڵهاتن و رشانەوە یان خوێنبەربوونی کۆئەندامی هەرسی ...دا بێت. ئارەزووی خواردنی نەخۆش سروشتیە بەڵام ترسی ...هەرسی و ئەو خۆپارێزییەی لەخواردن دەبنە هۆی دابەزینی ...ی لەشی، لەوانەیە بەپێچەوانەشەوە بێت نەخۆش بۆ نەهێشتنی

---

11 ...یەکی زانستی زانراو هەیە، دوانزەگرێ هەرچەندە بەشێکە لەریخۆڵە باریکە، بەڵام بەتایبەتی لەو ...ەراستەوخۆ بەدوای گەدەدا دێت، بەدرێژبوونەوەی گەدە لەڕووی فەرمانییە دادەنرێت (بەلایەنی ...) هەمیشە ئەگەری تووشبوونی بەترشەڵۆک هەیەو بۆ دروستبوونی برین لەبارە، لەبەر ئەوە برینی ... لەبرینی گەدە باوترە، هەرچەندە خەڵک بۆ ئاسانکاری هەر پێی دەڵێن برینی گەدە کەمەبەست ...انە.

ئازارەکەی خۆراك یان ماستی زۆر بخوات و ببنە هۆی زیادبوونی کێشەکەی.

**ماکەکانی:** برینی هەرسی بەسروشتی خۆی درێژخایەنەو دەگەڕێتەوە یان سەرهەڵدەداتەوە، گرنگترین ماکەکانی ئەمانەن: خوێنبەربوون، تەسکی کونی دەرگاوان، کونبوون (تەقینەوە)، لەوانەیە هەموو ئەمانە پێویستیان بەدەستێوەردانی نەشتەرگەری هەبێت.

جۆرێك لەبرین هەیە بەوە دەناسرێت زۆر خراپەو چارەسەرکردنیشی ئەستەمە پێی دەوترێت کۆنیشانەی زولنگروئیلیسۆن، کە لەم بارەدا رێژەی هۆرمۆنی گاسترین لەخوێندا زۆر بەرز دەبێت.

**دەشتنیشانکردنی:** دەستنیشانکردنی برینی هەرسی لەبناغەدا پشت بەناوبینی ریشاڵە تیشکییەکان دەبەستێت کەوردەکاری زیاتر لەپشکنین بەهۆی تیشکی باریۆمەوە دەدات.

**چارەسەرکردنی: ئەم هەنگاوانە پەیرەو دەکرێت:**

١. **رێکخستنی ژیانی نەخۆش:** بەپێی توانا لەهیلاکی دوربکەوێتەوە، ژەمەکانی نانخواردن بەرێك و پێکی لەکاتی دیاریکراودا بخوات، لەجگەرەکێشان و خواردنەوەی کهولییەکان دوربکەوێتەوە.

١ خۆراک: نەخۆش ئامۆژگاری دەکرێت لەو خۆراکانە دووربکەوێتەوە کەپێشتر خواردوونی و دەزانێت تووشی نەدهەرسی دەکەن جگە لەو خۆراکانە دەتوانێت هەر خۆراکێك بخوات کەئارەزووی دەکات چارەسەری نوێی برین کەلەئێستادا پەیڕەو دەکرێت پشت بە پەیڕەوکردنی یاسای توندوتیژو کۆت و بەندی توند نابەستێت کە لەرابووردوودا بەسەر جۆرەها خۆراکدا دەسەپێنراو لەو خۆراکانەش وەك ماستی کۆن.

١ دەرمان: بواری هەڵبژاردن لەنێوان چەندەها جۆردا هەیە:

a. دژە ترشەڵۆکەکان: لەکۆندا بەپاڵپشتی چارەسەرکردن دادەنرا بەڵام لەئێستادا رۆڵی تەنها چارەسەرکردنی ئەو نیشانانەدا کۆبۆتەوە کەوا پێویست دەکات دژە ترشەڵۆك بەکار بهێنرێت. لە هەموو جۆرەکان کاراتر بۆ هاوسەنگ کردنی ترشی پێکهاتەکانی مەگنیسسیۆمە، بەڵام دەبێتە هۆی سکچوونی نەخۆش لەبەر ئەوە پێکهاتەی ئەلومنیوم یان کالیسیۆمی لەگەڵ دا بەکاردێت.

b. دژە هستامین لەجۆری (ه٢): وەك سیمتدین و رانتدین و فاموتدین، کە کاریگەری هستامین بەتاڵ دەکاتەوە خانەکانی گەدە کەترشی دەردەدەن ئاگادار دەکاتەوە.

دۆزینەوەی ئەم پێکهاتانە کودەتایەکی لەچارەسەرکردنی برینی هەرسیدا دروستکرد چونکە کاریگەرییەکی کارای لەسەر لابردنی نیشانەکان و خێرا سارێژبوونی برینەکە هەیە. بەلام زۆرێك لەو نەخۆشانە دوچاری سەرهەلدانەوەی نیشانەکان دەبنەوە لەدوای وازهێنان لەبەکارهێنانی ئەو دەرمانانە، ئەمەش ناچاریان دەکات بگەرێنەوە بۆ بەکارهێنانیان و لەوانەیە وا پێویست بکات سالێك یان زیاتر بەردەوام وەریانبگرن. ئەم دەرمانانە هەندێك نیشانەی لاوەکییان هەیە وەك پەشێوی یان تێکچوونی ریخۆلە، تێکچوونی فرمانەکانی جگەر، هەلئاوسانی مەمك لەپیاواندا هەموو ئەم نیشانانە دەرکەوتنیان دەگمەنەو لەدوای وازهێنان لەبەکارهێنانی دەرمانەکان خۆیان نامێنن.

c. **شەکری فات:** ئەم دەرمانە بریتییە لەشەکری (سکروز) کە چەند گروپێك لەسەلفات و ئەلۆمنیومی تێکراوە، لە گەدەدا بۆ هەویرێکی لینج دەگۆرێت و بەبنکی برینەکەوە دەنوسێت و خێراتر سارێژی دەکات، هەروەها کاریگەری پپسین و خوێیەکانی زراو بەتال دەکاتەوە کەدەبنە هۆی داخوران. ئەم دەرمانە لەچارەسەرکردنی برینی گەدەو دوانزەگریێ زۆر کارایە توانستەکەی لەم بارەدا یەکسانە بەتوانستی دژە هستامین لە جۆری (ه۲) کەپێشتر ئاماژەمان پێدا، لەوانەیە وا باشتر بێت بەدرێژایی ماوەی

چـــاکبوونەوە بـــەکاربهێنرێت پـــێش ئـــەوەی نیـــشانەکان دەربکەونـــەوەو نـــەخۆش ناچـــار بێـــت بگەڕێتـــەوە ســـەر بەکارهێنانی. نیشانە لاوەکییەکانی دەگمەنن و گرنگترینیان تووشبونی نەخۆشە بەگرفتی.

d. **نومبرازول:** ئەم دەرمانە تازەیە کاریگەرییەکی کارای لەسـەر وەسـتاندنی دەردانـی ترشـەڵۆکی خانـەکانی گـەدە هەیـە، نـەك بـەکارکردن دژی هـستامین یـان ئەسـتیل کـولین بـەڵکو بـە لەکارخـستنی ئـەوەی پێـی دەوترێـت ترۆمپـای پرۆتۆن لەناو خانەدا.

e. **بزموتی مڵ:** ئەم دەرمانـە چینێکی ناوچەیی لەسـەر برینەکـە دروسـت دەکـات دەیپارێزێـت و سـارێژبوونی خێـرا دەکات، هەروەها بۆ ئەو بارانەش کارایە کەبرینەکە هاوکاتـە لەگـەڵ تووشـبوون بـەمیکرۆبی (هلیکوبـاکتر). لەنیـشانە لاوەکییەکانی رەش بوونی رەنگی زمان و ددان و پیسایییە.

f. **دژە ئەسیتیل کولین وەک ئەتروپین و هاوشێوەکانی:** لەکۆندا بۆ چارەسەرکردنی برینی گەدە باو بوو هەرچەندە نیـــشانەی لاوەکـــی هـــەبوو وەك وشـــکبوونەوەی دەم و تێکـچوونی بیـنین یـان میزنـەکردن. بـەڵام لەئێـستادا بـەکارهێنانی کـەمترە. تـەنها یـەکێك لەپێکهاتـە نوێیـەکانی

نەبێت کە (بیرنزیین)ـە کارایی لەوانی دیکە زیاترەو نیشانە لاوەکییەکانیشی کەمترە.

g. پرۆستاگلاندین: دەرمانێکە دوو کاریگەری هەیە، لینجە پەردە دەپارێزێت و ڕێگە لەدەردانی ترشەڵۆکیش دەگرێت. گرانی نرخەکەی ڕێگەی لەبڵاوبوونەوەی گرتووە، بەڵام بۆ ئەو نەخۆشانە بەسودە کەوەڵامدانەوەیان بۆ دەرمانەکانی دیکە نییە، وا باشە ژنانی دووگیان بەکاری نەهێنن.

h. ئەو دەرمانانەی یارمەتیدەرن لەچارەسەرکردنی نیشانەکاندا: هەمیشە لەگەڵ دژە ترشەڵۆکەکاندا وەك سڕکەری ناوچەیی ئۆکسیسازین، هەروەها پێکهاتەکانی سلیکۆن کە بای سك لا دەبات تێکەڵاو دەبن.

٤. **نەشتەرگەری:** لەم دوو دەیەی ڕابووردوودا پەنابردن بۆ نەشتەرگەری بۆ چاسەرکردنی برین کەمبۆتەوە. لەوانەیە هۆکاری ئەمە بۆ ئەو دەرمانە نوێیە کارایانە بگەڕێتەوە کەئێستاکە هەن. هۆکاری پەنا بردن بۆ نەشتەرگەری بۆ ماکەکانی برینەکە دەگەڕێتەوە وەك: خوێنبەربوون، گیرانی کونی دەرگاوان و کونبوون (تەقینەوەی) برینەکە، هەروەها ئەو بارانەی بۆ چارەسەری هەناوی وەڵامدانەوەیان نابێت، لەم کاتەدا وا باشە بڕیار لەسەر نەشتەرگەری بدرێت لەدوای وردبوونەوەو بیرکردنەوەو قسەکردن لەنێوان نەخۆش و پزیشکی

ناوی و نەشتەرگەریدا، ئەگەر گەیشتنە ئەو ئەنجامەی
وشییەکە ژیانی لەنەخۆشەکە تێکداوەو هەڕەشەی مانەوەی
ات وا باشە بڕیاری نەشتەرگەری بدرێت ئەگەرنە گەیشتبووە
و ناستە بەپێی بڕیاری نەخۆش و پزیشك پێویستە
شتەرگەریدا پەلە نەکرێت چونکە نەشتەرگەریش گیوگرفتی
ی هەیە هەروەك چۆن سودیشی هەیە.

چەند جۆرێك لەچارەسەرکردنی نەشتەرگەری بۆ برینی
رەگریێ هەیە، ویڵەدەمار کەخانەکانی دەردانی ترش ئاگادار
ەوە, لەبنەوە ببڕێت، ئەمەش کاردەکاتە سەر جوڵەی گەدەو
ردنەوەی ناوەکەی لەخۆراك. لەبەر ئەوە واباوە لەگەل کرداری
ی ئەو دەمارەدا کرداری لابردنی دەرگاوان یان گەیاندنی گەدە
ولە ئەنجام دەدرێت ئەویش بۆ ئەوەی رێگە لەوەستان و
ەوەی خۆراك لەگەدەدا بگیرێت. نەشتەرگەرییەکی دیکەش هەیە
دەمار بەشێوەیەکی هەڵبژاردەیی لێی دەکرێتەوە، واتا ئەو
ەی دەبڕێت کەبەبنکی گەدەو لەشی گەدەی دەگەیەنێت
ەکانی دەردانی ترشی لێیە، واز لەو لقانەش دەهێنرێت
رفانی گەدەی دەگەیەنێت بەم شێوەیە جوڵەکەی هیچ کاریگەر
و کرداری بەتاڵکردنەوەی گەدەش ناوەستێت.

وەم: **برینی گەدە:** یەکەم پێودانگ لەدەستنیشانکردنی برینی
چارەسەرکردنیدا پێویستە رەچاوبکرێت جیاکردنەوەی برینی

پاکە لەبرینی پیس یان مەترسیدار. بۆ ئەوە تەنها پشکنینی تیشکی بەس نییەو بەڵكو پێویستە پشکنین لەڕێگەی ناوبینی تیشکی و وەرگرتنی نمونەی زۆرەوە لەبرینەکەوە بۆ پشکنینی هستۆلۆژی و سیتولۆژی ئەنجام بدرێت.

### برینی پاکی گەدە:

لەبرینی داونزەگریێ کەمترە، زۆربەی نەخۆشەکانی کەسانی بەتەمەنن، هەردوو توخمەکە وەك یەك تووشی دەبن. قەبارەکەی لەنێوان چەند ملیمەترێك بۆ چەند سانتیمەترێك جیاوازە، لەوانەیە تووشی هەر بەشێکی گەدە ببێت، بەڵام بەزۆری لەچەمانەوەی بچوکی گەدەدا لەشوێنی بەیەکگەیشتنی ئەو بەشەی گەدە کەترشی دەردەدات لەگەڵ گیرفانەکەیدا روودەدات.

**نیشانەکانی:** گرنگترین نیشانەکانی ئازارو خوێنبەربوونە خوێنبەربوونەکە لەوانەیە دیارو ئاشکرا یان شاراوە بێت، لەوانەیە ببێتە هۆی روودانی ئەنیمیایەکی توند. پێویستە هەمیشە لەحاڵەتەکانی ئەنیمیای توندا کە هۆکارەکەی نەزانراوە، خوێنبەربوونی هێواشی کۆئەندامی هەرسمان لەیاد بێت و بەوپەڕی ئاگاداری و رودبینیەوە بەشوێنیدا بگەڕێین ئازاری برینی گەدە لەئازاری برینی دوانزەگرێ جیاوازە چونکە لەباری برینی گەدەدا نەخۆش لەکاتی خواردنی خۆراکدا یان راستەوخۆ دوای نانخواردن هەست بەئازار دەکات نەك دوو سەعات یان سێ سەعات دوای

...واردن لەوانەشە ئازارەکە هاوکات بێت لەگەڵ دڵتێکەڵهاتن یان ...ردن بەتێری. کونبوونی برینی گەدە ئەگەری روودانی لەبرینی ...رەکری کەمترە.

چارەسەرکردن: لەچارەسەرکردنی برینی گەدەدا هەمان ئەو ...ار و رێوشوێنانە بەکار دەهێنرێن کە لەچارەسەرکردنی گرێی ...رە گرێدا سەبارەت بەرێکخستنی ژیانی نەخۆش، بەپرەو ...ران. پێویستە نەخۆش لەو مادە زیانبەخشانە دووربکەوێتەوە ...ان بەگەدە دەگەیەنن وەك ئیسپرین و دژە هەوەکان.

هەروەها کۆمەڵێکی دیکە لەو دەرمانانە کەئاماژەمان پێدان بۆ ...ی نیشانەکان و خێراکردنی سارێژبوونی برینەکە، ...دەهێنرێن.

پێویستە بەشێوەیەکی خولی پشکنینی ناوبینی بۆ گەدە ئەنجام ...ت بۆ دڵنیابوون لەسارێژبوونی برینەکە. ئەگەر بۆ ...سەرکردنی هەناوی بەدرێژایی سێ مانگ وەڵامدانەوەی نەبوو، ...ان خێرا لەدوای سارێژبوونی گەڕایەوە، پێویستە بیر ...ارەسەرکردنی نەشتەرگەری بکرێتەوە.

...اسایی لێرەدا بەشێکی گەدە لێدەکرێتەوە هەروەها ...ەرگەری لەو بارانەشدا پێویستە کە ماکەکانی برینەکە ...ەوتوون وەك کونبوون یان ئەو خوێنبەربوونەی ژیانی ...ەکە دەخاتە مەترسییەوە، هەروەها لەباری برینی خراپیشدا.

**٥. وەرمەکانی گەدە:**

**١. شێرپەنجەی گەدە:** بڵاوبوونەوەی لەوڵاتێکەوە بۆ وڵاتێکی دیکە زۆر جیاوازە بۆ نموونە لەژاپۆن ڕێژەکەی دە ئەوەندەی وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکایە، لەبەر ئەوە ژاپۆن بەشێوەیەکی خولی لەرێگەی ناوبینی گەدەوە بەردەوام پشکنینی هاوڵاتییەکانی دەکات بۆ ئاشکراکردنی شێرپەنجەی گەدە لەقۆناغە سەرەتاییەکانیدا. سەلمێنراوە ڕێژەی چارەسەرکردن لەدوای نەشتەرگەری لە ٩٠٪ تێدەپەڕێت لەو بارانەدا کە لەقۆناغە زووەکاندا دەستنیشان کراوە و وەرەمەکە نەگەیشتۆتە چینی ماسولکەیی دیواری گەدە، بەڵام ئەم ڕێژەیە لەو حاڵەتانەدا کە لەقۆناغەکانی دواییدا یان لە قۆناغە درەنگەکاندا دەستنیان کراون، کەمتر بۆتەوە. هەندێك فاکتەر هەن بۆچوون وایە پەیوەندییان بەشێرپەنجەی گەدەوە هەبێت، هەندێکیان لەنا و گەدە خۆیدان وەك هەوکردنی پوکانەوەیی و کەمی ترش و ئەنیمیای خراپ، هەندێکیشیان پەیوەندی بەخواردنی نەخۆشەوە هەیە وەك زۆر خواردنی خوێ و نترات (لەناوی خواردنەوەو گۆشت و ماسی قووتوو).

ئەگەری شەوەش هەیە کەمی ترشەڵۆکی گەدە هانی گەشەی بەکتریا لەناویدا بدات کەپێکهاتە ئەمینیەکانی ناو خۆراك بۆ مادەی نتروزامین دەگۆڕێت و ئەم مادەیەش دەبێتە هۆی تووشبوونی گەدە بەشێرپەنجە.

شێرپەنجەی گەدە شێرپەنجەیەکی رژێنییە، لەوانەیە شێوەی ... وەربگرێت کەگەشەیەکی زۆر دەکات یان لەدیواری گەدەدا ... وەی پەردەیەکدا کۆدەبێتەوە و کە لەمەشکەیەك دەچێت لە ... یەکی ئەستور دروستکرا بێت. ئەم بارە لەبناغەدا وەرەمە ... رپەنجەییەکەو برینەکە بەشێوەیەکی کتوپڕ لەسەری ... بووە، چونکە بڕوا وایە برینی پاکی گەدە بۆ شێرپەنجە ...

**نیشانەکان:** ئەم نەخۆشییە زیاتر تووشی پیاوان دەبێت وەك ... زۆربەی نەخۆشەکانیش تەمەنییان لەدەیەی شەشەمدایە یان ... زۆرترن. لەقۆناغە سەرەتاییەکانیدا لەوانەیە نەخۆش هەست ... هیچ نیشانەیەك نەکات، یان نیشانەکان شاراوە بن و ... رکرێن، وەك هەستکردن بەلاواز بوونی گشتی لەش، یان ... وتنی ئەنیمیایەکی هۆکار نەزانراو، یان دابەزینی کێش، یان ... کردن بەتێربوون لە دوای خواردنی کەمترین خۆراك. بەڵام ... دانی ئارەزووی خواردن و ئازاری دەمی گەدەو دڵتێکەڵهاتن و ... وەو خوێنبەربوون ئەمانە هەموویان پاڵمان پێوە دەنێن ... ری وریایی و وردبینیەوە پشکنین بۆ گەدە ئەنجام بدەین. ... وا هەستبکرێت وەرەمێك لەسەرووی سکەوە هەیە، یان ... هەڵئاوساوی یان سك تووشی ئاو بەندی دەبێت بەهۆی ... بەشە لاوەکییەکانی وەرمەکەوە. نەخۆشێکم لەیادە چەند ... لەمەوبەر لەشوێنێکی دورەوە هاتبوو لیمفە گرێیەکی

هەڵئاوساوی لەسەروو چەڵەمەی لای چەپیدا هەبوو کە ئێمە بەم گرێیە دەڵێین (گرێی ڤیرکو) بەناوی ئەو پزیشکەوە کە بۆ یەکەمجار ئاماژەی بەبوونی ئەو وەرمە خراپە لەسکدا کردووە. بەپرسیارکردن لەنەخۆشەکە دەرکەوت کەئارەزووی خواردنی زۆر باشە و بەپێی قسەکانی خۆی دەتوانێت مریشکێکی ساغ بخوات. لەگەڵ ئەوەشدا داوامان لێکرد بەتیشکی باریۆم تیشك بۆ گەدەی بگیرێت (ئەو کاتە ناوبینی ڕیشاڵە تیشکەییەکان هێشتا بەکارنەهاتبوو)، وەرەمێکی شێرپەنجەی لەبنکی گەدەیدا هەبوو ئەمەش هۆکاری هەستنەکردنی بەنیشانەکان روندەکاتەوە، چونکە ئەگەر لەگیرفانی گەدەدا بوایە ڕێگەی لەخواردن دەگرت و دەبووە هۆی گرتنی و رشانەوە.

**دەستنیشانکردن:** وەرەمەکانی گەدە بەتیشکی باریۆم دەستنیشان دەکرێن و لەمەش باشتر بەکارهێنانی ناوبینە بۆ دەستکەوتنی خانەیی و شانەیی تاك‌و سروشتی وەرەمەکە دیاری بکرێت, هەروەها پێویستە بەهۆی تیشکەوە پشکنین بۆ سنگ ئەنجام بدرێت بەتیشکی برگەیی پشکنین بۆ سك بکرێت بۆ دڵنیابوون لەنەبوونی وەرەمی لاوەکی لە سی یان جگەر یان لیمفە رژێنەکاندا.

**چارەسەرکردن:** چارەسەرکردنی ریشەیی شێرپەنجەی گەدە نەشتەرگەرییە، لەو حاڵەتانەدا کە لەقۆناغەکانی زوودا ئەنجام دەدرێت سەرکەوتووتر دەبێت، کە لەم نەشتەرگەرییانەدا هەموو گەدە یان زۆربەی لادەبرێت لەگەڵ ئەندامەکانی چواردەوری لەسپڵ و کلکی

...ریاس. بەڵام چارەسەری تیشکی و چارەسەری کیمیایی بە ...ور و یوراسیل) ئەنجامەکانیان سنوردارە نەخۆش پێویستە لەدوای ...ەرگەری بەشێوەیەکی خولی بۆ چاودێریکردنی حاڵەتەکەی ...ەنی کەمەوە بەدرێژایی پێنج ساڵ سەردانی پزیشکەکەی بکات.

١ **لیمفە وەرەمی گەدە:** وەرەمێکی خراپی دیکە کە لەوانەیە ...ی گەدە ببێت، لەشێرپەنجە کەمتر بڵاوە، نیشانەکانی و ...ەکانی دەستنیشانکردنی لەگەڵ شێرپەنجەدا لەیەک دەچن، ...انەوەی بۆ چارەسەرکردنی تیشکی و چارەسەری کیمیایی ...لامدانەوەی شێرپەنجە باشترە.

٢ **وەرەمی لووسە ماسولکەی گەدە:** زۆربەی کات وەرەمی پاکە، بەڵام ...بە لەقۆناغی داهاتوودا بۆ خراپ بگۆڕێت، لەوانەیە هیچ ...انەیەکی تێبینی کراو دروست نەکات، یان نەخۆش هەست ...هەرسی یان ئازاری گەدە یان لەدەستدانی ئارەزووی خواردن و ...وونی گشتی بکات بەتایبەتی ئەگەر وەرمەکە خوێنی لێ بڕوات ...یشانکردنی لەڕێگەی تیشك و ناوبینەوە دەبێت و ...ەسەرکردنیشی لەڕێگەی لابردنی نەشتەرگەرییەوە ئەنجام ...رێت.

٤ **پۆلیپ:** وەرەمی لینجە پەردەی گەدەیە کە لەبۆشاییەکەی ...ەوە، لەوانەشە ملێکی هەبێت یان نەبێت، یان (هەو)ییەو ...ادبوونی خانەوە دروست بووە، یان وەرەمی ڕژێنییە. زۆربەی

کات لەگەڵ نیشانەی تایبەتیدا هاوکات نابێت، بەڵکو بەڕێکەوت لەکاتی پشکنینی گەدە بەهۆی تیشك یان ناوبینەوە ئاشکرا دەکرێت. لەم کاتەدا پێویستە نمونەی خانەیی وەربگیرێت بۆ دڵنیابوون لەسروشتەکەی، ئەگەر وەرەمەکە رژێنی بوو پێویستە لابرێت و لێبکرێتەوە چونکە وا زانراوە کەتوانای گۆڕانی بۆ شێرپەنجە هەیە.

٦. **خوێنبەربوونی کۆئەندامی هەرس:** خوێنبەربوونی جۆگەی هەرس لەوانەیە لەشێوەی رشانەوەیەکی خوێناویدا یان پیسایی بەخوێنەوە یان هەردووکیاندا بێت. تاك و ئاستێك ئەمانە بەندن بەسەرچاوەی خوێنبەربوونەکەو برەکەی و خێراییەکەی.

چونکە رشانەوەی خوێن ئاسایی بەهۆی خوێنبەربوونی بەشی سەرەوەی جۆگەی هەرسەوەیە (دەمی بۆری سورینچك یان سورینچك یان گەدە یان دوانزەگرێ یان خوێنی قوتدراوی لووت)، لەوانەیە خوێنەکە رەنگی سوری تەواو بێت بەتایبەتی ئەگەر خوێنبەربوونەکە زۆر بوو، یان رەنگی قاوەیی وەك رەنگی قاوە وەردەگرێت ئەگەر کەم بوو لەگەدەشدا بۆ ماوەیەك مابۆوە.

هەروەها پیسایی خوێناویش لەوانەیە خوێنەکە بەتەواوەتی پێوەی دیار بێت، بەتایبەتی ئەگەر خوێنبەربوونەکە لەبەشی خوارەوەی گەدە یان سەرووتر رویدابێت بەلام زۆر بووبێت و بەخێرایی بەجۆگەکەدا هاتبێتە خوارەوە یان لەوانەیە رەشی تۆخ

...ڕەنگ و پێکهاتەکەیدا لەقیر بچێت ئەگەر خوێنبەربوونەکە ...نەکانی سەرەوەی جۆگەی هەرسدا ڕوویدا بێت.[12]

**نیشانەکان:** بەجیاوازی خێرایی و بڕی خوێنبەربوونەکە ...انەکانیش جیاواز دەبن. چونکە خوێنبەربوونی درێژخایەنی ...واش زۆربەی کات بڕەکەی کەمەو بەچاوی ئاسایی نابینرێت ...و لەڕێگەی شیکاری گەڕان بەشوێن خوێنی شاراوەدا لەپیساییدا ...دۆزرێتەوە، گرنگترین نیشانەکانی ئەنیمیایە. بەڵام خوێنبەربوونی ...دو خێراو زۆر ڕەنگ زەردبوونی نەخۆش و ئارەقکردنەوەو ...تکردن بەسەرگێژخواردوون و لەهۆشچون و خێرا لێدانی دڵ و ...زینی پەستانی خوێنی لەگەڵەو لەوانەیە ئەمانە بەبوارنەوە یان ...وسچوون کۆتاییان پێبێت. ئەو چیرۆکەی کە زۆر دوبارە ...ەوە، چیرۆکی ئەو نەخۆشەیە کەهەستی بەدڵتێکەڵهاتن یان ...زووی دانیشتن کردووەو بەپرتاو دەڕوات بۆ WC و لەوێ ...ویت بەسەر زەویداو لەهۆش خۆی دەچێت، خوێنیش حەوزی ...شتنەکە یان تەوالێتەکەی پڕکردووە. ئەم نەخۆشانە پێویستە ...و نزیکترین نەخۆشخانە بۆ فریاکەوتنیان و پشکنینیان ببرێن، ...ارێکی باش نییە لەماڵەوە چارەسەرییان بکرێت هەرچەندە ...ەرەتادا خوێنبەربوونەکە کەمیش بێت.

---

[1] ...پێویستە ئەوەشمان لەیاد بێت لەوانەیە پیسایی ڕەنگەکەی ڕەش بێت بەهۆکاری دیکەوە جگە ...وەک لەکاتی خواردنی ئەو دەرمانانەدا ڕوودەدات کەئاسن یان کاربۆنی تێدایە.

**هۆكارەكــــان:** سەرچـاوەكانی خوێنبـەربوون دەتوانرێـت بـەپێی شوێنی خوێنبەربوونەكە لەجۆگەی هەرسدا بۆ دوو سەرچاوە دابەش بكرێن، ئەوانـەی بەشی سـەرەوە و ئەوانـەی بەشـی خـوارەوە، ئـەوەی بەشی سەرەوە گرنگترین هۆكار بۆ روداني دوانن:

دەوالی سورێنچك و برینە، هەرچەندە هۆكاری دیكـەش هـەن وەك هەوكردنی سورێنچك یان گەدە یان دوانزەگرێ و دڕانـی سـورێنـچك و وەرەمـە خـراپ و پاكـەكان، هـەروەها ئـەو دامالێنانـەی كـە بـەهۆی ئـسپرین و ئـەو دەرمانانــەوە روو دەدەن كــە بــۆ چارەســەركردنی هـــەوكردنی جومگـــەكان و نەخۆشــــییەكانی كەخوێنبــــەربوونییان لەگەڵدایـە بـەكار دەهێنـرێن لەگـەڵ زۆر هۆكـاری دیكەشـدا كەكـەمتر بڵاون.

**بـەلام سەرچـاوەكانی خوێنبـەربوون لەبەشـی خـوارەوەی جۆگـەی هـەرس كۆمەڵێكن كەگرنكترینیان ئەمانەن:**

**هەوكـردنەكانی گـەدە، جۆرییـەكـان (كـە هۆكـارەكـەیان زانراوە) لەگـەڵ ناجۆرییـەكـان (كـە هۆكـارەكـەیان نـەزانراوە):** وەك دیزەنتاریا بەجۆرەكانییەوە (باسلی، ئەمیبی، بلهارزی)، **گرانـەتا** (تـای تیفۆیید). سـیلی ریخۆڵـە، **برینـداربوونی** نـاجۆری كۆلـۆن، نەخۆشـی كـرون. گیرفانـە كۆلۆنییـەكان، پاشـان وەرەمـە خـراپ و پاكـەكانی ریخۆڵـە، دواهەمینیشیان مایەسیری، كۆم و تێكچوونەكانی. بێگومان بەدەیەها هۆكاری دیكەهەن، بەلام دەگمەنن.

**■ریاکەوتنی نەخۆش:** یەکەمین کار کەپێویستە بۆ ئەو نەخۆشە ... امبدرێت کەخوێنبەربوونی توندی هەیە فریاکەوتنیەتی لەرێگەی ... ەوەی هاوسەنگی بۆ سوڕی خوێنی بۆ ئەوەی رێگە لەرودانی ... شۆکێك بگیرێت یان چارەسەر بکرێت هەر کاتێك رویدا، ئەمانەش ... ەی دەرزی خوێن و گیراوەکانی دیکەوە دەبێت بۆ ... وکردنەوەی ئەو بڕە خوێنەی لەدەستچووەو بۆ راستکردنەوەی ... ێکچوونەی لەکیمیای خوێندا رویداوە. وا بەباش دادەنرێت ... ەك لەناو گەدەدا دابنرێت کە بۆ دوو مەبەست سوودی ... ەردەگیرێت، یەکەمیان داماڵینی پێکهاتەکانی ناو گەدە بۆ زانینی ... ەوەی ئایا خوێنبەربوونەکە بەردەوامە یان وەستاوە، لەگەڵ ... اندنی شلەمەنی و گیراوەو دەرمانی پێویست بۆ چارەسەرکردن، ... ەر نەخۆشەکە نائارامیش بوو دەتوانرێت هێورکەرەوەیەکی ... وکی پێبدرێت.

پاشان پێویستە هەوڵەکانمان بۆ دۆزینەوەو دەستنیشانکردنی ... ر چاوەی خوێنبەربوونەکە بخەینەکار.

**دەستنیشانکردن و چارەسەرکردن:** هەروەك وتمان دوو هۆکاری ... ەرەکی بۆ خوێنبەربوون هەیە: ئەوانیش دەوالی سورێنچك و برینی ... انزەگرێ و گەدەیە، جیاکردنەوەی نێوانیشان زۆربەی کات ئاسانە. ... ونکە ئەو نەخۆشەی کەدەوالی سورێنچکی هەیە زۆربەی کات بەوە ... اسرێت بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ تووشی تێکچوونی جگەر بووە،

هەرچەندە خوێنبەربوونی دەوالی سورینچك لەهەندێك نەخۆشدا یەکەم نیشانەیە کەنەخۆش بۆ نەخۆشی جگەر ئاگادار دەکاتەوە. نیشانەکانی نەخۆشی ناسراون وەك زەرد هەڵگەڕان، سوربوونەوەی بەری دەست, خوێنبەرە جالْجالۆکەییەکان[13]، لەرزینی دەستەکان. گۆڕانی بۆنی هەناسە، شینبوونەوەی پێست، هەڵئاوسانی سپل، وەرەمی قاچ، ..هتد، ئەو نەخۆشانەی جگەرییان تێکچووە یان لەناوچووە پێویستیان بەچاودێری تایبەتی هەیە هەر کاتێك تووشی خوێنبەربوون بوون چونکە لەوکاتەدا ئەگەری ئەوە هەیە دوچاری ماکی دیکە بن وەك ئاوبەندی و لەهۆشچوونی جگەری.

بەڵام دووەم هۆکاری با و برینە، کەتووشی دوانزەگرێ یان گەدە یان بەشی خوارەوەی سورێنچك دەبێت و لەوانەیە خوێنبەربوون یەکەمین نیشانەکانی بێت، بەڵام نەخۆشەکە رابووردوویەکی دورودرێژی لەگەڵ بەدهەرسی و ترشەڵۆك و ئازاری دەمی گەدەدا هەبووە و لەوانەشە پێشتر پشکنینی بۆ ئەگەری بوونی برین کرد بێت و دەرنەکەوتنبێت.

پرسیارکردن لەنەخۆش لەهەموو بارەکاندا گرنگە ئایا پێش خوێنبەربوونەکە چ دەرمانێکی خواردووە بەتایبەتی ئسپرین و دەرمانەکانی رۆماتیزمەو پێکهاتەکانی کۆریتزون.

---

13. خوێنبەرە جالْجالۆکەییەکان: موولوولەی باریکی خوێنن لەخوێنبەرێکی بچوکەوە بلاو بوونەتەوە لەداوەکانی جالْجالۆکە دەچێت.

..اشـــان رۆڵـــی ئامێرەکـــانی دەستنیـــشانکردن و تاقیگـــەکانی ...اری دێت، گرنگترینیان لەم بارەدا ناوبینی ریشاڵە تیشکییەکانە ...دەستنیشانکردن و لەچارەسەرکردنیشدا بەسوودە. دەتوانرێت ...ایەکـەم ساتەکانی خوێنبەربوونەکەوە بەکاربهێنرێت. ناوبینی ... بەئاشکرایی بۆشایی سورینچك و گەدەو دوانزەگرێمـان پیشان ... ناوبینی کۆلۆن هەموو ریخۆڵـە ئەستورەو دوابەشـی ریخۆڵـە ...مان پیشان دەدات. هەروەها هەوکردنەکان و داماڵین و برین و ...ـەکان هـەمووییان زۆر بەئاشـکرایی دەبینـرێن و دەتوانرێـت ...ـەیان بـۆ پـشکنینی مایکروسـکۆبی لێـوەر بگیرێـت. دەوالی ...ـچك دەتوانرێـت بەتیـشکی لیـزەر دەرزی لێ بـدرێت یـان ...نرێت وەرەمەکانیش دەتوانرێت لەرێگەی ناوبینەوە لابرێن.

هـەموو ئەمانـە دەتوانرێـت بـەفۆتۆگرافی یـان سـینەمایی وێنـە ... بۆ تۆمارکردنی و بەدواداچوونی رودانـی پەرەسـەندنەکانی. ... نـاوبین نـەبوو، ئەلتەرناتیڤەکـەی پـشکنینی جۆگـەی هەرسـە ...ك بەبەکارهێنانی باریۆم. بەڵام هۆیـە نوێیـەکانی وێنـەگرتن وەك ...ولە سـەروو دەنگییـەکان و تیـشکە بڕگەییـەکان لەوێنـەگرتنی ...رو سـپڵ و پـەنکریاس و زراودا سـودییان لێوەردەگیرێـت، ...موویان لەوانەیە پەیوەندییان بە بەخوێنبەربوونەوە هـەبێت بـەڵام ...وەی گـەدەو ریخۆڵـە ئاشـکرا ناکـەن. هـەروەها هۆکـاری ...وتووی دیکـە هەیـە کەپێویـستی بـەلێزانینی تایبـەتی هەیـەو ...نجار ئەو ئەنجامانە بەدەستەوە دەدات هەر لەپەرمووچ دەچێت،

بەڵام رۆڵی سنورداره، وەك خستنه ناوەوەی قەستەره لەخوێنبەریان ئەو خوێنهێنەرەی خوێنی لێ دەڕوات لەژێر ئاراستەی تیشکیداو دەرزی لێدانی بەمادەیەکی رەنگدار بۆ مەبەستی دەستنیشانکردن و بەمادەی مەیاندن بۆ مەبەستی چارەسەرکردن. هەرچی تاقیگەیە رۆڵی لەبەدواداچوونی شیکاری خوێندا زۆر سەرەکییە بۆ پێوانەکردنی رێژەی هیموگلۆبین و همیاتوکریت کە لەدیاریکردنی بڕی خوێنی پێویست بۆ شیکارکردنی فرمانەکانی جگەرو توانستی گورچیلەو گۆڕانی بڕی سۆدیۆم و پۆتاسیۆم و پێکهاتە زیندووەکانی دیکەی ناوخوێن.

بەدرێژایی ئەو ماوە شڵۆقەی نەخۆشەکە وا پێویست دەکات نەخۆش لەحەوانەوەیەکی تەواودا بێت، لێدانی دڵ و پەستانی خوێن و پلەی گەرمی لەشی بەرێك و پێکی پێوانە بکرێت، هەروەها بڕی شلەمەنی و یۆریاکەی تۆمار دەکرێت، پیسایییەکەی پشکنینی بۆ ئەنجام دەدرێت بۆ دڵنیابوون لەبەردەوام بوونی خوێنبەربوونەکە یان کۆتایی هاتنی.

بەڵام چارەسەرکردنی وردی نەخۆشییەکە بێگومان بەجیاوازی هۆکارەکەی جیاوازە خوێنبەربوونی دەوالی سورێنچك هۆکارەکەی جیاوازە. خوێنبەربوونی دەوالی سورێنچك لەوانەیە بەشێوەیەکی کاتی وەڵامدانەوەی بۆ دەرزی فیزوبریسین یان گلیریسین هەبێت کەپەستان لەدەرکەخوێنهێنەر دادەبەزێنێت، یان بەخستنە ناوەوەی

...ی سنجستاکن بۆ ناو سورێنچك و فوتێکردنی بۆ ئەوەی پەستان ...ە سەر دەوالییە خوێن لێڕۆیشتووەکە، هەروەها هەروەك وتمان ...ری لێدانی دەوالی هەیە لەڕێگەی ناوبینەوە. برینەکانی سورێنچك ...دە و دوانزەگریێ زۆربەی کات وەڵامدانەوەیان بۆ دەرمانەکانی ...ن دەبێت بەهەموو جۆرە ناسراوەکانییانەوە وەك (سیمتدین و ...دین، شەکری فات، ئومبرازول).

## بەندی پێنجەم

### ریخۆڵە

## ریخۆڵە

ریخۆڵە بۆریەکی درێژە لەکۆتایی گەدەوە درێژ دەبێتەوە تاکو ...انە دەرچەی کۆم کەبەشی سەرەوەی بریتییە لە ریخۆڵەباریکە ...ژییەکەی حەوت مەترە و بەشی خوارووی کە ریخۆڵەئەستورەیە ...درێژییەکەی ١,٥ مەترە و هەریەکەیان جیا دەکرێتەوە بۆ چەند ...کی دی.

**١. ریخۆڵە باریکە ،دەکرێت بەسێ بەشەوە:**

(أ) **دوانزەگرێ:** وای پێدەوترێت چونکە درێژییەکەی نزیکەی ...ازە گرێی پەنجە دەبێت، کەسەرەتای ریخۆڵەیەو لەشێوەی نالّ یان ... (١)) دایە، بەشی پێشەوەی لووسە کە بریتییە لەیەکەم بەشی ...لە بەرترشی گەدە دەکەوێت لەبەر ئەوە زۆر برینی هەرسی تیادا

دروست دەبێت. هەرچی بەشی دووەمە جۆگەی زراو و پەنکریاسی تێدەرژێت.

(ب) نەخۆر: کەپێکهاتووە لەپێنج یەکی درێژی ریخۆڵە باریکەو بەشی سەرەوەی سکی داگیرکردووە.

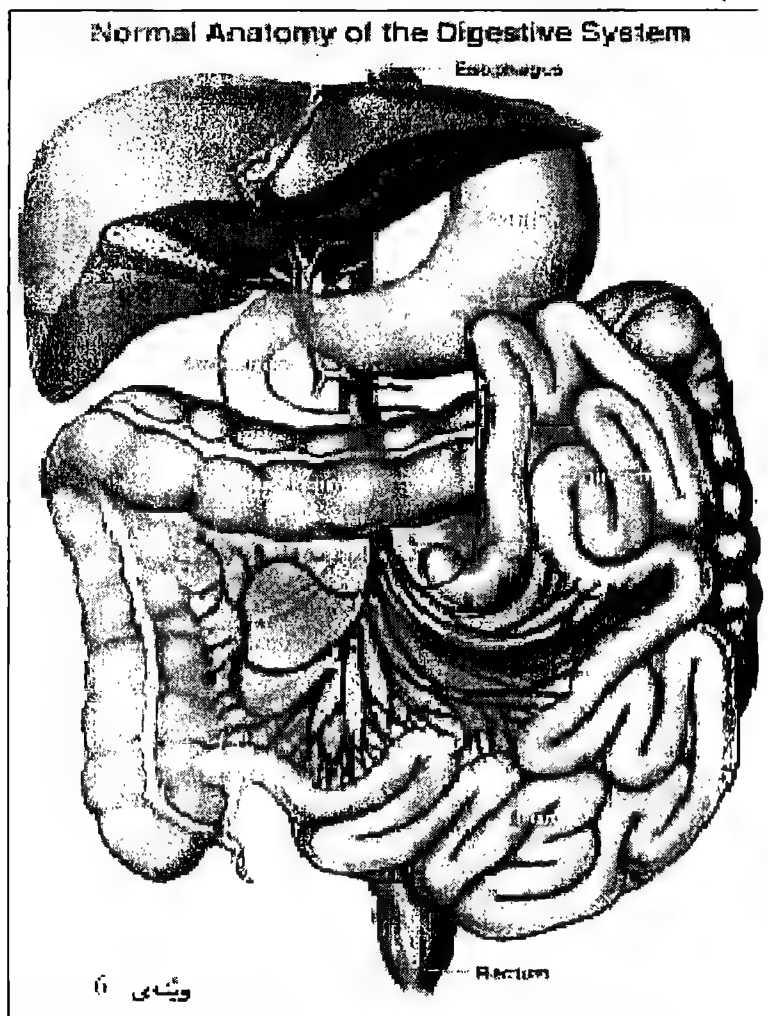
(ج) پێچاوپێچیە: سێ بەشی دوایی ریخۆڵەباریکە پێکدەهێنێت. شوێنەکەشی کەوتۆتە بەشی ڕاستی خوارووی سکەوە.

ریخۆڵەباریکە بەسەریەکدا کەڵەکە بووەو بەشێوەی پێچ خواردوو خواربۆتەوە. ئەوەی یارمەتی ئەمەشی داوە ئەوەیە، لەناو بەرگێکدا بەسکەوە هەڵواسراوە کەپێی دەڵێن پەردەی ریخۆڵە (میزەنتریک) کەبریتیە لەبەشێك لەپەردەیەکی تەنکی هەستدار کەناوپۆشی سك دەکات پێی دەوترێت پریتۆن.

٢. **ریخۆڵە ئەستورە:**

دابەش بووە بۆ کوێرە (بۆیەوای پێدەوترێت چونکە یەك دەرچەی هەیە)و بەرزە کۆڵۆن و ڕێکەکۆڵۆن و (لەبەر ئەوی شێوەی پیتی (S)ی هەیە کەبەرامبەر بەپیتی (س)ە) لەداوییدا ڕێکە کەکۆتایی بەکۆم دێت. ریخۆڵە هەمووی واتا باریکەو ئەستورەیەوە کۆمەڵە ماسولکەیەکی دوو چینی دەیجولێنن کەچینی یەکەمییان دەرەکییەو درێژە دووەمییان ناوەکییە و ئەڵقەییە، ناوپۆشەکەشی بەلینجە پەردەیەك داپۆشراوە.

هەرچــی ماســولکەکانی کاریــان بریتییــە لەتێکــەڵکردنی خــۆراك و




وێنەی (١)

ێکدانی بەهۆی ئەو جوڵە پێچ خواردنەی کە لەباسی گەدەدا لێی

دوایین. هەرچی لینجە پەردەشە فرمانەکەی بریتییە لەهەرس و مژین: هەرس بەهۆی ئەنزیمەکانی ریخۆڵەو پەنکریاس و زراوی جگەرەوە کەخۆراك بۆ شێوەیەکی شیری لەچەوری و پرۆتینەکان کەپێی دەوترێت کیلۆس، دەگۆرێت. لەپاشدا بەهۆی لۆچەکانی لینجە پەردەو مەمیلەکانەوە، دەمژرێت، ئەو مەمیلانەی کە لەسەرو کارەکەی بلاوبوونەتەوەو روبەرەکەی فراوان دەکەن یارمەتی ئەوەی دەدەن بۆ ئەوەی بتوانێت هەڵبژرێت، ئەو پێکهاتووانەی دەمژرێن راستەوخۆ دەچنە خوێنەوە یان پاش ئەوەی بەدەرکەوانە خوێنهێنەری جگەردا دەرۆن، لەدوای چوار سەعات لەقوتدان، خۆراك دەگاتە کۆتایی ریخۆڵە باریکە، لەپاش نزیکەی هەژدە سەعات دەگاتە کۆتایی کۆڵۆن. رۆڵی کۆڵۆن سنوردارو دیاریکراوە: هەڵمژینی ئاو و خوێ خەستکردنەوەی پیسایی و هەڵگرتنی تاك و ئەو کاتەی کاتی فرێدانی دێت.

هەرچی پەلە ریخۆڵەشە، درێژیەکەی (٩سم)ە بریتیە لەبەشێکی لەناوچووی کوێرە، هیچ فرمانێکی نییە، بەلام کۆبوونەوەی لیمفە گریگان لەدیوارەکەیدا هەندێکجار دەبێتە سەرچاوەیەك بۆ هەوکردن.

**گرنگترین ئەو نەخۆشییانەی تووشی ریخۆڵە دەبن:**

**١. سکچوون:**

سکچوون، هەروەك گرفتی تاكو ئاستێك مەسەلەیەکی رێژەییە بەو مانایەی ئەوەی کەسێك بەسکچونی دادەنێت، لەوانەیە بۆ

..سێکی دیکە سروشتی بێت، هەمان شتیش دەربارەی گرفتی ...وانرێت بوترێت، پێودانگی یەکەم لەپێناسەکردنی سکچوون ..ەروەها گرفتیش) پێکهاتەی سکچوون (توندی و شلییەکەی) و ..ارەی چوونە تەواڵیت. چونکە سکچوون بریتیە لەپیسایکردنی ..ل یان نیمچە شل و زۆربەی کات لەگەڵ زۆربوونی ژمارەی ..سایسکردنەکەدا هاوکات دەبێت گرفتیش بەپێچەوانەوە، واتا ..ڕدانی پیسایی ڕەقتر و وشکتر لەکاتی ئاسایی و ژمارەی ..ارەکانیش کە ئەو کەسە دەچێتە تەوالیت کەمتر دەبێت و دوور ..ەبێت لەیەکەوە و زۆربەی کات لەگەڵ هەستکردن بەئازار یان ..اخۆشی و ئەستەمی لەکاتی پیسایکردندا هاوکات دەبێت.

هەروەها قەبارەی پیسایی و کێشەکەی ئاسایی لەحاڵەتی ..رفتیدا کەم دەبێت، هەرچی سکچوونە کێشی سکچوونەکە ..اوەندی سروشتی کە (٢٠٠) گرامە لەرۆژێکدا تێپەر دەبێت.

لەبەر ئەوە کاتێک نەخۆش پەنا بۆ پزیشک دەبات و سکاڵا ..ەسکچوون (یان گرفتی) لەلای پزیشک دەکات، پێویستە پزیشک ..نکردنەوەی لێوەربگیرێت مەبەستی چییە لەو حاڵەتەی. هەندێک ..ەخۆش بۆ نموونە لەدەست سکچوونییان سکاڵا دەکەن کێشە ..استەقینەکەیان (پیسایی ڕانەگرتن)ە بەهۆی لاوازی کۆنترۆڵکردنی ..اسولکەکانی کۆمەوە.

ئەو نەخۆشەی لەرێکەدا تووشی وەرەم بووە، بەو لینجە ماددەو خوێنـــەی کـــەلێی دەردەچــێت دەڵێـــت (سکـــچوون) لەکاتێکـــدا کەپیساییەکەی لەراستیدا سروشتییەیان کەمێك توندده.

پرســیارکردن لەنــەخۆش کەبەشــێوەیەکی دوورودرێــژ هەرچــی پەیوەنـدی بەسکالاکانییەوە هەیە لەهـەموو بارەیەکـەوە باسـی بکـات، یان هـەر نیشانەو دیاردەیـەکی دیکـەی لەگەڵدایە دەریبخـات، چونکە ئەوانـە بایـەخێکی زۆریـان لـەدیاریکردنی هۆکـانی سکـچوون (یـان گرفتـی) دا نـەك هـەر هەیـە، بـەڵكو بۆ دەسـت نیشانکردنی زۆریـەی نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەرسیش گرنگن، بەشێوەیەك کـەوردترین لینـۆرینی تاقیگـەو ئـەوەش کـەزۆرترین پـارەی تێدەچـێت نـاتوانن جێگەی بگرنەوە.

بـۆ نمونـە سکـچوونی ریخۆڵـە باریکـە لەهـەموو کـاتێکی رۆژدا روودەدات، لەوانەشـە نـەخۆش لەخـەو هەڵبـستێنێت، ئەگـەر ئـازاری هەبوو ئەوا لەناوەڕاستی سکدا دەبێت و پیساییکردن چارەسـەری ناکات لەم حاڵەتانەدا لەوانەیە پیساییەکە شێوەی ئاوی هـەبێت واتا زۆر شل یـان لەوانەیـە پڕچـەوری بێـت و رەنگـی کـاڵ و بـۆن نـاخۆش بێت.

هەرچـی سکـچوونی ریخۆڵـە ئەستوورەیە بـەزۆری لەبەیانیانـدا روودەدات کـاتی لەخـەو بێـدار بوونــەوە، ئازارەکـەی بەشــێوەیەکی ئاسایی لەلای چەپی خوارەوەی سکەوە دەبێت و پاش پیساییکردن

،امێنێت، لەوانەشە پیساییەکە ئاوی بێت، رەنگە لینجە ماددەو خوێنی سوریشی تێدا بێت.

**جۆرەکانی سکچوون:** دەتوانین بەشێوەیەکی گشتی لەبارەی هۆکانی سکچوونەوە سکچوون بکەین بەم بەشانەوە: یەکەمیان سکچوونی ،ێژو، دووەمیان درێژخایەن یان دوبارەبۆوە.

**١. رەوانی تیژ:** لەوانەیە بەهۆی تووشبوون بەمیکرۆب یان ،ـشەخۆرەوە بێت، لەوانەشە هیچیان نەبێت. رەوانی میکرۆبی ،ەزۆری نیشانەی گشتی لەگەڵدا دەبێت وەك بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی و رشانەوە یان هێڵنجدان.

لەنموونەی ژەهراوی بوونی خۆراك بەکتریای گوێی هێشووییە. ،ەگەلێك لەئەندامەکانی خێزان لەیەك کاتدا هەمان خۆراك دەخۆن و ،ێکەوە تووش دەبن، یان هەوکردنی گەدەو ریخۆڵەی ڤایرۆسی یان ،ووشبوونی ریخۆڵە بەمیکرۆبی سەلمۆنێلا (کەدیسانەوە دەبێتە هۆی ،ـای گرانەتا – تیفۆئیدو پاراتیفۆئید) یان میکرۆبی شەجێلا (کەدەبێتە هۆی دیزانتری باسیلی) یان ئەو میکرۆبەی کە بەم زووانە ،اسکراو دۆزرایەو (بەناوی کامبیلۆپاکتەر، یان هلیکۆپاکتەر) ،ەدەبێتە هۆی ئازارێکی زۆرو لەئازاری ریخۆڵە کوێرە دەچێت، ،یسانەوە ریخۆڵە تووشی هەندێك میکرۆبی وادەبێت کەپێی ،ازانرێت یان نابینرێت لەکاتی بڵاووبوونەوەو پەتادا نەبێت، یان لەو ،اوچانەی کەلەجیهانی سێیەمدا نیشتەجێیە وەك کۆلێرا.

لەمشەخۆرە تاك خانەكان دوانییان بەشێوەیەكی بڵاو دەبنە هۆی رەوانـی كـەبریتیین لەئـەمیبا، جیاردیـا لامبلیـا. هەریـەكێكیش لـەم نەخۆشییانە بەهۆی پیسبوونی خۆراك یان ئاو لەپیساییەوە بۆ دەم دەگوێزرێنەوە.

جۆرێك لەرەوانی تیژ هەیە پێی دەوترێت سكچوونی گەریدەو گەشـتكەران كەلـەكاتی گەشـت یـان راسـتەوخۆ دوای گەشـتەكە روو دەدات، ئـەوەش بـەهۆی هەنـدێك جـۆری ژەهـراوی لـەمیكرۆبی ئیشریشیا كۆلای E. Coli یان میكرۆبی سەلمۆنیلا، یان مشەخۆری جیاردیا یان ئەمیبا، تووش دەبن.

هەرچی هۆكانی رەوانـی نامیكرۆبییشە وەك هـەوكردنی ریخۆڵـەی ناجۆری واتا كەهیچ هۆكارێكی دیاریكراوی نـەبێت لەوانـە هـەوكردنی كۆلـۆنی برینـی و نەخۆشـی (كـرون)، یەكـەمیان بەتایبـەتی تووشـی كۆلۆن دەبێت، دووەمیـان لەبنچینەدا تووشـی ریخۆڵەباریكە دەبێت، هەردووكیشیان هۆن بۆرەوانی تیژیان دوبارە بۆونـەوەیان درێژخایـەن هەنـدێك خـۆراك (ماسـت، زۆرخـواردنی میـوەو ریـشاڵەكان بەگـشتی) هەنـدێك دەرمـان (دژە ترشـەكان – دیجۆكـسین- كولشیـسین- دژە زیندەكان) لەهەندێك مرۆڤدا دەبنـەهۆی رەوانییـەكی تیـژ. رەوانـی دژە زینـدەكان تـەنها بـۆ ئـەوە ناگەرێتـەوە كەهۆكـەی هەسـتدارێتی نەخۆشەكە بێت بۆ دەرمانەكە بەتەنها، بەڵكو دەشگەرێتەوە بۆ ئەوەی كە درەومانەكە دەبێتـە هۆی كپكردنـی بـەكتریا سروشـتییەكانی ناو

،،خۆڵەو گۆڕینیان بەمیکرۆبی دیکە کەدەرمانەکە کاریان تێناکات و ەەوێکی تیژ لە ریخۆڵەدا دروست دەکەن.

رەوانی بەهۆی ماستەوە تەنها هۆکەی ئەوە نییە کەنەخۆشەکە ەەستدارێتی هەیە بۆ پێکهاتووە پرۆتیینییەکەی ماست وەك هەندێك ، ەڵك وا دەزانن، بەڵكو بەزۆری دەگەڕێتەوە بۆ کەمی ئەنزیمی لاکتەیز بۆ هەرسی شەکری ماست (لاکتۆز). کە ئەم کەمییە لەلای ، ەڵکی هەندێك شوێنی باوە.

٢. **رەوانی درێژخایەن یان دوبارە بۆوە:** ئەم جۆرەشیان لەوانەیە ، ەهۆی میکرۆب یان بەهۆی هۆکاری دیکەوە دروست ببێت. ،ەنموونەی ئەو رەوانییەیەکە بەهۆی میکرۆبەوە ڕوو دەدات ،ووشبوونی ریخۆڵەیە بەسیل و ئەمە لەگەڵیشدا سیلی سنگ دروست ،ەبێت یان لەدواییدا تووشی دەبێت. لەنموونەی ئەو تووشوبونەی ،ەڤایرۆسیشە: کەمی بەرگری وەرگیراو (ئەیدز)ە، هەروەها ، ەلهارزیای ریخۆڵەو گەلێکی دی لەمشەخۆرەکان وەك هیترۆڤیس ،کرمی ماسی و ماسی بوری)و ئەمیباو جیاردیا.

هەرچی نەخۆشیە نادرمەکانی ریخۆڵەیە کەرەوانیان لەگەڵدایە گرنگترینیان نەخۆشیەکانی خراپ مژینە (لەدواییدا بەدرێژی باسی دەکەین) هەروەها هەوە ناجۆرەکانی ریخۆڵە کەلەوەوپێش باسمان ،ردن، لەپاشدا وەرەمەکانی ریخۆڵە گەلێك هۆکاری دی هەن کەکەمتر ، ڵاون وەك هەوی گیرفانەکانی کۆڵۆن، یان تەسکی خوێنبەرەکانی

ریخۆڵـە، یـان بـەکارهێنانی درێژخایـەنی دەرمانـەکانی ڕەوانـی یـان خووگری بەمەی خواردنەوەو یان مادە بێهۆشکەرەکانەوە.

بـەڵام گـرنگترین کێـشە لـەدیاریکردنی ڕەوانـی درێژخایـەن و چارەسـەرەکانیدا بریتیە لەجیاکردنـەوەی ئـەو هۆکـارە ئەندامییانـەی کەلـەوەپێش لێیـان دوایـن و سکـچوونی دەمـاری یـان فـەرمانی کەبریتییە لەروخسارەکانی ریخۆڵەی دەماری. ئەم ڕەوانییە بۆ چەند ساڵێك بەردەوام دەبێت بەبێ ئەوەی هیچ نیشانیەکی گشتی لەگەڵدا بێـت وەك دڵنـەبردنی خـۆراك یـان کـێش کـەمی و نۆبـەکانی بـەزۆری بەشـڵەژان و دڵـەڕاوکێوە بەنـدن. بەپێـچەوانەی ئەمـەوە پێویـستە لەسـەرمان کەبـەدوای لێکدانەوەیـەکی ئەنـدامی بـۆ ڕەوانـی بگـەڕێین ئەگەرهاتـەوو لەنەخۆشـێکی بەتەمەنـدا تـازە دروسـت بـوو بـوو، یـان ئەگـەرهاتوو هەنـدێك نیـشانەی لەکۆئەندامـەکانی دیکـەی جەسـتەدا لەگەڵدا بوو وەك برینی دەم و هەوکردنی چاو و ئازاری جومگەکان و سـوربوونەوەی پێـست و مایەسـیری. هـەروەها دەرکـەوتنی خـوێن لەپیسایيدا ئاگادارمـان دەکاتـەوە بـۆ ئـەوەی تـا ئەوپـەڕی وریـابین و بـەکارهێنانی هـەموو هۆکارێـك کەلەبەردەسـتدابێت بـۆ دیـاریکردنی سەرچاوەو هۆکارەکان.

## دیاریکردنی ڕەوانی:

لینۆڕینی نەخۆشی ڕەوانی تەنها بەدەستلێدانی سك و لینـۆڕینی کۆئەنـدامی هـەرس نابێـت، بـەڵکو پێویـستی بـەلینۆڕینی

وئەندامەکانی دیکەی لەش دەکات بۆ گەڕان بەدوای ئەو هۆکارانەی
بوونەتە هۆی ڕەوانییەکە، لەسەر پزیشك پێویستە بەچاوی ڕووت
سایی نەخۆشەکە ببینێت و لەپاشدا بۆ تاقیگەی بنێرێت بۆ
سیکاری میکرۆسکۆبی و بەکتریۆلۆژی هەروەها لەسەری پێویستە
ۆی بەپەنجە لینۆڕینی کۆم و ڕێکە بکات، هەروەها لەڕێگەی
اوبینی ئاسایشەوە، ئەگەر ئەمانە لەئاستی پێویستدا نەبوون ئەوا
توانێت لینۆڕینی ناوبینی ریشاڵە روناکییەکان کەدەتوانێت ئەو
اوچانەی ریخۆڵە کەناوبینی ئاسایی نایانگاتێت، دەریان بخات،
نۆڕین بەناوبین دەتوانێت هەوە جیاوازەکانی ریخۆڵە لەیەکتری جیا
اتەوە، هەروەها لینۆڕینێکی سەرەکییە لەدیاریکردنی وەرەمەکانی
خۆڵەو دەرخستنی سروشتەکانییان، پشکنەرەکە بەزۆری نمونە
یواری ریخۆڵە یان لەوەرەمەکان لەڕێگای ناوبینەکەوە وەردەگرێت
دەیاننرێت بۆ لینۆڕینی پاسۆلۆژی (نەخۆشیزانی) بەڵام لەکاتێکدا
گەری ئەوە هەبوو ڕەوانییەکە بەهۆی خراپ مژینەوە لە ریخۆڵە
اریکەدا دروست بوو بوو، ئەوا ئێمە پەنا دەبەینە بەر ئەو لینۆڕین و
سکنینانەی بۆ دیاریکردنی ئەم حاڵەتە بەکاردێن، وەك دیاریکردنی
ڕژەی چەوری لەپیساییدا و پێوانی توانای نەخۆش بۆ مژینی
شەکری ماست (لاکتۆز) و شەکری زایلۆزو وەرگرتنی نمونە لەو
نجە ناوپۆشەی کەناوپۆشی ریخۆڵە باریکەی کردووە کەئەوەش
هەۆی ناوبین یان لەڕێگەی کەپسولێکی تایبەتیەوە دەبێت
نەخۆشەکە قووتی دەدات.

گەلێك لینۆڕین و پشکنینی دیکە هەیە کەبەپێی حاڵەتەکە پەنای بۆ دەبین وەك بەکارهێنانی هاوتا تیشکاوەرەکان بۆ پێوانەی توانای ریخۆڵە بۆ هەڵمژین یان دیاریکردنی رێژەی ڤیتامین (B12) یان ترشی فۆلیك لەخوێندا..هتد.

لەو حاڵەتانەش کەگومان لەوە دەکرێت کەنەخۆشەکە تووشی هەستداریێتی بەمادەی گلۆتین بووە کەلەگەنمدا هەیە، داوا لەنەخۆشەکە دەکرێت وەك پێویستی تاقیکردنەوەکە کەواز لەهەموو جۆرە خۆراکێك بهێنێت کە گەنم یان ئاردی گەنمی تێدا بێت، ئەگەر حاڵەتەکەی بەشێوەیەکی دیار چاك بوو ئەوا بەڵگەیە بۆ ئەگەری تووشبوونی ئەو نەخۆشییەو لەهەمان کاتیشدا ئەوە چارەسەرکەیەتی.

**چارەسەری سکچوون:**

لەبنچینەدا کەڕانە بەدوای ئەو هۆیەی سکچوونەکەی دروستکردووەو هەوڵدان بۆ نەهێشتنی، لەهەمان کاتیشدا بایەخ بەو ماکانە دەدات کەلێوەی پەیدا دەبن وەك کەم خۆراکی تێکچوونی هاوسەنگی ئاو لەلەشدا، ئەلەلکترۆلیتەکان (سۆدیۆم، پۆتاسیۆم، کلۆرید)و هەوڵ دەدات راستییان بکاتەوە چونکە لەوانەیە وشکبوونەوە کوژەر بێت، بەتایبەتی لەمنداڵی نوێبوودا و دەتوانرێت بەهۆی پێدانی گیراوەی گونجاوەوە لەرێگای دەم یان خوێنهێنەرەوە حاڵەتەکە راستبکرێتەوە. هەرچی ئەو دەرمانانەشن کەبەکاردێن بۆ

وەستانەوەی سکچوونەکە خۆی لەخۆیدا واتا بۆ چارەسەری وەك حاڵەتێکی لاوەکی بێ گوێدانە هۆکارەکەی، دیاریکراوەو ئامۆژگاری ئەس ناکرێت بەشێوەیەکی هەرەمەکی بەکاریان بهێنن، کەبریتین لەدەرمانەکانی هەڵمژینی ئاو وەك (کاولین ، پکیتن) و ئەو دەرمانانەی دەبنەهۆی وەستانەوەی جوڵەی ریخۆڵە وەك (دیفنکسولات و لوبیرامید و ئەترۆپین) و ئەوانەی لەو دەچن وەك مبفرین.

هەرچی چارەسەری هۆکە هەیە ئەوا جیاوازە بەپێی ئەوەی ئایا سکچوونەکە تیژە یان درێژخایەنە. هەرچی سکچوونی تیژە، هەروەك باسمان کرد لەزۆربەی حاڵەتەکاندا هۆکەی بۆ تووشبوونێکی مبکرۆبی دەگەرێتەوە کەدەتوانرێت لەرێگەی شیکردنەوەی پیسایی خوێنەوە، دیاری بکرێت، ئەو کاتە دەرمانی گونجاو بەنەخۆشەکە دەدرێت کەبەزۆری بریتین لەیەکێك لەدژە زیندە (ئەنتی بایۆتیك) یان مادەی کیمیایی لەهەندێك حاڵەتی خێرادا، وەك رەوانی گەشتکاران و کەریدەکان دەتوانرێت فریای نەخۆشەکە بکەوین لەرێگای پێدانی دەرمانێکی وەك کوتریموکسازول کە کاریگەرییەکەی دژی زۆربەی ئەو میکرۆبانەی دەبنە هۆی سکچوونی خێرا، بەهێزە ئەمەش لەچاوەروانی دیاریکردنی میکرۆبەکە دەرمانی دژ بۆی لەرێگای تاقیگەوە هەرچی تووش بوونەکانیشە بەئەمیباو جیاردیا دەرمانی مترونیدازول بەکاردێت.

هەرچـــی رەوانـــی درێژخایەنیـــشە لەوانەیـــە تـــووش بـــوونێکی بەکتیری یـان مشەخۆری بێت لەوانەیە هیچیشیان نـەبێت لـەهۆکانی جۆری دووەمیش خراپ هەڵمژین لەریخۆڵەو هەوکردنەکانی ریخۆڵـەی نـــاجۆری و وەرەمـــەکانی ریخۆڵـــە لەپاشـــدا ریخۆڵـــەی دەمـــاری لەهەربەشێکی تایبەتیدا بـەو بابەتـە چارەسـەری هـەموو جۆرەکـان دەبینێت.

٢. گـرفتـی: هـەروەك و لەباسـی رەوانیـدا باسمان کـرد، گرفتـی مەسـەلەیەکی رێژەییـە، تونـدی پیـسایی و قەبارەکـەی و ژمـارەی کاتەکانی دانیشتن و ئاسانیەکەی دەیگۆڕێت. گرفتی بەکەمی ژمارەی دانیـشتنەکان جیـا دەکرێتـەوە (کـەمتر لەسـێ جـار لەهەفتەیەکـدا) قەبارەی پیساییەکە کەمە (کەمتر لە ٣٠گم لەرۆژێکدا)، وشکە، هاتنـە دەرەوەی گرانە).

لـەمرۆڤی سروشـتیدا پاشماوەکـانی خـۆراك لەکۆڵۆنـدا ماوەیـەك دەمێنێـەوە لەوانەیە بگاتـە دوو یـان سێ رۆژ، لـەو کـاتی مانەوەییـدا ئاوو خوێکانی لێدە مژرێتـەوە بەوە خەستی پیساییەکە زۆر دەبێت. رێکـەو بەشـی کۆتـایی (سـینی) لەکۆڵۆنـدا بـەتاڵن، لـەکاتی پیـسایی کردنـــدا لـــەناو ریخۆڵـــەدا کۆمـــەڵێك شـــەپۆلی یـــەك بـــەدوای یەکـــدا لـەگرژبوونی ناخۆویـست (شـەپۆڵە جوڵـە) کـەپاڵ بەناوەڕۆکەکانیـەوە بـەرەو رێکـە دەنێـت و ئـەویش بـەوە هەڵدەئاوسـێت بـەوەش مـرۆڤ ئـارەزووی پیسـاییکردن دەکـات، لەپاشـتردا ماسـولکەی دیوارەکـانی

...ه گرژ دەبن و ماسولکەی گوشەری کۆم خاو دەبێتەوە کەدەبێتە
...ی کۆنترۆڵ کردنی دەرچوونی ئەوەی یارمەتی مرۆڤیش دەدات بۆ
...ر چوونی پیساییەکە ئەو هێزەیە کەڵەگەڵیدا ماسولکەکانی سک و
...و بەنچک گرژ دەبن.

**هۆیەکانی گرفتی:**

١. پشتگوێ خستنی بانگەشە سروشتییەکەی لەش بۆ ...ساییکردن لەکاتی رێکەدا کەبەیەکەم هۆیەکانی گرفتی درێژخایەن ...دەنرێت، چونکە دەبێتە هۆی ئەوەی رێکە هەستکردنی بەپڕبوون و ...لامدانەوە بۆ دەرکردنی ناوەڕۆکەکەی ون بکات، بەمە پیسایی وشك ...نەوەو وەك سەرقاپێکی لێدێت کەدەرکردن پەك دەخات.

٢. لەگەلانی دەوڵەتە پێشکەوتووەکاندا کەم خواردنی ریشاڵ ...ۆراکدا بەهۆ بڵاوەکانی گرفتی دادەنرێت کەریشاڵ لەشێوەی ...خڵی دانەوێڵە (کەپەك) و سەوزەو میوە. وایە ئەمەش خەوشێکە ...ریکە لەناو گەلانی جیهانی سێیەمیشدا بڵاودەبێتەو کەلەمەشدا ...ایی خۆرئاوییەکان دەکەنەوە لەجۆری ژیان و روکردنە ...کارهێنانی ئاردی (گرانبەها) کە کەپەکی تێدا نییە، هەروەها ...ردنە خۆراکە خێراکان کەریشاڵییان کەمە. بوونی ریشاڵ ...خۆراکدا قەبارەی پیسایی زیاد دەکات، رۆیشتنی بەناو ریخۆڵەدا ...اد دەکات و ژمارەی کاتەکانی پیسایی کردنیش زیاد دەکات لەبەر ...وە پڕکردنی خۆراك بەریشاڵ و بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەی

کەدەبنە هۆی زیادکردنی قەبارەی پیسایی و لەنوێترین و بەبایەخترین ڕێگاکانی چارەسەری گرفتی درێخایەنن.

٣. هەروەها ئەوەی یارمەتی دروست بوونی گرفتی دەدات کەم جوڵەیی و وەرزشە، هەروەك لەپیرەکان و ئەو نەخۆشانەدا دەردەکەوێت کەبەهۆی ئفلیجی یان شکاوی یان (تا) یان نەشتەرگەرییەوە لەناو جێگادا دەکەون.

٤. لەوانەیە گرفتی نیشانەیەك بێت بۆ زۆرێك لەنەخۆشییەکانی ڕێکەو کۆم، وەك ڕیخۆڵەی دەماری، پەیدابوونی چاڵی و چۆڵ (گیرفان)ی کۆڵۆنی، هەوەکانی ڕیخۆڵە وەرەمەکان تەسك بوونەوەی فتق، پێچ خواردن، گیران، مایەسیری، شلبوونەوەی کۆم، کێم لەدەوری کۆم، هاتنە خوارەوەی کۆم، (کۆم دەرهاتن) کۆم تەسکی.

٥. لەوانەیە دوبارە گرفتی نیشانەی هەندێك نەخۆشی دیکەی دەرەوەی ڕیخۆڵەبن، بەتایبەتی نەخۆشییەکانی کۆئەندامی دەمار (ئیفلیجی، تووشبوونەکانی دڕکە پەتك، تێکچوونەکانی لولەخوێنەکانی ناو مێشك، ..هتد)، هەروەها نەخۆشیەکانی زیندەپاڵ (میتاپۆلیزم) کوێرە ڕژێنەکان (نەخۆشی شەکرە، کەمی دەردانی هۆرمۆنەکانی ڕژێنی دەرەقی، کەمی کالیسیۆم یان کەمی پۆتاسیۆم لەخوێندا یان ژەهراوی بوون بەقوڕقوشم،..هتد).

٦. باوترین جۆرەکانی گرفتی لەژناندا زۆرتر لەپیاوان کەبەزۆری لەژنی سکپڕدا دەردەکەوێت، بەهۆی گەلێك هۆکارەوە

..وانە کەم جوڵەیی، خاوبوونەوەی ماسولکەکان، پەستانی کۆرپەلە
...ت.

٧. گەلێك دەرمانیش هەن کەدەبنە هۆی گرفتی لەوانە ئەفیون و
.. دەرهێنراوەکانی لەمادە بێهۆشکەرەکان و هێورکەرەوەکانی وەك
. ۆرفین و کۆداین (بریتییە لەدژەکانی ترشی کە کالیسیۆم و
... ەمنیۆم و ئاوێتەکانی ئاسن و ئەترۆپین و ئەوانەی لەو دەچن و،
.. رێیکەرەکان و حەپەکانی دژەسکپڕی و دەرمانەکانی بەرزە
. ەستانی خوێن) و ئەو دەرمانانەی لەچارەسەرکردنی فێ و ئیفلیجی
. ەرزۆك و خەمۆکی و زۆری دیکە لەنەخۆشە دەروونییەکاندا
. ەکاردێن.

**دیاریکردن:**

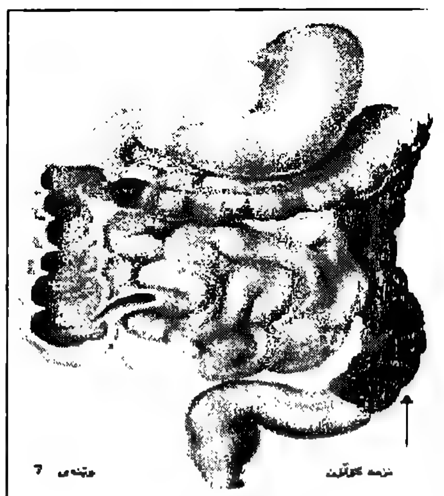
دیاریکردنی هۆی گرفتی هەروەك باسمان کرد لەدیاریکردنی
. ەوانییەوە دەستپێدەکات، ئەوەش بەگوێگرتنی باش لەنەخۆشەکەو
. رسینەوە لەهەموو وردەکارییەکی نەخۆشییەکەی: وەك ژمارەی
. ارەکانی پیسایی کردن، قەبارەی پیساییەکەو توندییەکەی ئایا
. ەشێوەی شریتێکی درێژدایە یان لەشێوەی تۆپی بچوك بچوکی
. ەقدایە وەك پشقلی مەڕ، یان پیسایی وشتر، ئایا ئازاری لەگەڵدایە،
. ایا کەسەکە هەستدەکات هێشتا هەمووی دانەناوە، یان هەستدەکات
.. مەوانەیەك بەری چوونە دەرەوەی بگرێت، ئایا پەنجە یان هیچ
.. تێك بەکاردەهێنێت بۆ دەرکردنی پیساییەکە؟ هیچ پیساییەکە

لینجــه مــادده یــان خــوێنی لەگەڵدایــە؟ دەرکردنــی لینجــە مــادە لەگرفتییەوە کارێکی بڵاوە و زۆرجار ریخۆڵە ئەو کارە ئەنجام دەدات بۆ ئەوەی رۆیشتنی پیساییەکە ئاسان بکات، بەڵام هاتنە دەرەوەی خـوێ، کـارێکی دیکەیـە، هەمیـشە پێویـستە بـەوریایی زیـاترەوە مامەڵـەی لەگەڵـدا بکرێـت، هەنـدێك لـەو نەخۆشـانەی گرفتییـان هەیـە بـــەهۆی بـــوونی وەرەم یـــان گرتنـــی کۆڵۆنـــەوە لەوانەیـــە تووشـــی سکــچوونێکی درزۆنــیش بــبن، چــونکە پیــسایی شــل لەســەرووی ریخۆڵــەوە بــەناو وەرەمــە یــان دەم گرەکــەدا تێپــەڕ دەبــن و دێنــە خوارەوە.

## گرفتی تیژ:

بـەزۆری بـەهۆی هۆکـارێکی ئەندامییـەوە دەبێـت بـەڵام گرفتـی درێژخایەن کەهیچ ئازارێکی لەگەڵدا نییەو کێش کـەم ناکـات بـەزۆری بەهۆی تێکچوونێکی فرمانییـەوە دەبێـت وەك ریخۆڵـەی دەمـاری یـان وەك گرفتـی لەژنـدا کەهاوکاتـە لەگـەڵ سوڕی مانگانـە یـان سـکپڕبوون یان راستەوخۆ دوای منداڵ بوون.

پرسـیار لەنەخۆشـەکە دەکرێـت دەربـارەی جـۆری خۆراکەکـەی و ناوەڕۆکەکانی ریشاڵی و سەوزەو میوە، ئایا چا زۆر دەخواتـەوە یـان نا؟ ئایا لەکاتی رێك و پێکدا دەچێت بۆ تەوالێت، ئایا هیچ دەرمانێك بــەکاردەهێنێت کەببێتــە هــۆی گرفتــی و ئایــا خــووگری بــەهیچ دەرمانێکی رەوانکەرەوە گرتووە؟



لەپاشدا نەخۆشەکە زۆر بەوردی لێنۆڕینی بۆ دەکرێت کەتەنها ناوچەی سک ناگرێتەوە، بەڵکو دوبارە لینۆڕینی کۆئەندامی دەمارو گەڕان بەدوای هەر تێکچوونێك کەهەبێت لەکۆئەندامەکانی دیکە بەتایبەتی گوێرە ڕژێنەکان.

لەگرنگترین رێگاکانی لینۆڕین لەم حاڵەتانەدا بریتییە لەلینۆڕینی کۆم و رێکە لەرێگەی پەنجەوە، کە ئەمە لینۆڕینێکە زۆرجار پزیشکەکان یان بەهەڵە یان لەبەر ئەوەی قێزییان لێدەبێتەوە پشتگوێی دەخەن، کەبەوە زۆر شتیان لەکیس دەچێت.

(ئۆزلەر) پزیشکی بەناوبانگی ئینگلیزی پێناسەی پزیشکی راوێژکار دەکات بەوەی (ئەو کەسەیە کە هەوڵ دەدات لینۆڕینی کۆم بەپەنجە بکات لەکاتێکدا کەسانی دی پشتگوێی دەخەن). سێیەکی وەرەمەکانی رێکە دەتوانرێت لەرێگەی پەنجە بۆ ناو کۆم پێی بزانرێت، رێژەکە دەگاتە نیوە ئەگەر لەکاتی لینۆڕینەکەدا داوا لەنەخۆشەکە کرا قوەت بکات و چەند نەخۆش نەخۆشی تووش بووی

شێرپەنجەی ڕێکە حاڵەتەکەی پشتگوێ خراوە هەتا گەیشتۆتە ئەو ئاستەی چارەسەرەکەی زۆر گران بووە، لەبەر ئەوەی پزیشکەکانی ئەم لینۆڕینی پەنجەیان فەرامۆش کردووە. لەپاشدا لینۆڕین بەناوبینی کۆم و ناوبینی کۆڵۆن دێت، و وەرگرتنی نموونە لەو بەشانەی کەگومان دەربارەیان هەیە بۆ لینۆڕینی پاسۆلۆژی. هەروەها لینۆڕین بەتیشکی باریۆمیش هەیە، سەرەڕای شیکارکردنی پیسایی و لێنۆڕینە تاقیگەییەکانی دیکە کە تایبەتن بەکوێرە ڕژێنەکان بەتایبەتی ڕژێنی دەرەقی هەروەها بۆ کۆئەندامی دەمار، وەشیکارکردنی خوێن بۆ دەرهێنانی ڕێژەی یۆریا و کالسیۆم و بۆتاسیۆم وە قوڕقوشم، و دەرهێنانی ژمارەی تەواوی خوێن و خێرایی نیشتنی.

**چارەسەری گرفتی:**

گرفتی ساکار بەشێوەیەکی ئاسایی وەڵامی بۆ زیاد بوونی ریشاڵ لەخۆراکدا هەیە (وەك کەپەك) بۆ چەند جارێك ڕۆژانە بەکەوچکێکی گەورە)و سەوزەو میوە. هەندێك نەخۆش وای پێ باشە کە ئەو ئامادەکراوە پزیشکییانە بەکار بهێنێت کەقەبارەی پیسایی زیاد دەکەن. لەهەندێك حاڵەتی گرفتیش دا شاشی گلیسیرین سوودی هەیە، بەتایبەتی لەوحاڵەتانەی کە بۆماوەیەکە زۆر پیسایی لەناو کۆڵۆندا دەمێنێتەوە تا ووشك دەبێتەوە. هەروەها دەرمانێك هەیە پێی دەوترێت بیساکودیا کەماسولکەکانی کۆڵۆن وریا دەکاتەوە بۆ ئەوەی

اوەڕۆکەکانی فڕێ بداتە دەرەوە دەتوانرێت بەشێوەی حەب پێش
نوستن یا شاف لەکاتی هەستان لەخەو بەکار بهێنرێت.

ئەگەر ئەم هۆکارە ساکارانە بەکەڵك نەهاتن ئەوا دەتوانرێت پەنا
ببرێتە بەر دەرمانەکانی رەوانی کەلەرێگای وورووژاندنی ریخۆڵەوە کار
دەکەن وەك پێکهاتووەکانی سینا و دانسرون. بەلاّم هەمیشە
ئامۆژگاری ئەوە دەکرێت کەئەم دەرمانانە زۆر بەکەمی بەکاربێن
چونکە خوگری پێیانەوە تەمەڵی ریخۆڵە زیاد دەکەن.

ئەگەر گرفتییەکە کتوپڕ بوو و لەگەڵیدا سك بەهۆی گازەکانەوە
ئاوسا بوو ئەوا دەتوانرێت بەخێرایی پشووی باش بۆ کەسەکە
بگەڕێنرێتەوە بەهۆی حۆقنەیەکی کۆمەوە بەتایبەتی لەو نەخۆشانەی
تەبەتەمەندا چوون.

هەندێك پزیشك رۆنە پارافین یا ئەو پێکهاتووانەی کە ئەو
رۆنەیان تێدایە دەنوسن لەحاڵەتەکانی ئەو گرفتی‌یەی کەلەگەڵ
مایەسیری دایە یا فراوان بوونی کۆم، بەلاّم بەردەوام بوون لەسەر
بەکارهێنانی بەباش نازانرێت. هەر ئەمەش بەسەر ئەو رەوانکارانەدا
دەسەپێت کەسلفاتی مەگنسیۆم یا سۆدیۆمیان تێدایە یا ئەو
رەوانکارە توندانەی کە فینۆلسفالین یا ئەلۆفین یا کسکارایان تێدایە.

رەوانکارێکی ساکار هەیە بریتییە لەلاکسیولۆز کە بۆ ئەو
گرفتیانەی لەگەڵ نەخۆشییەکانی جگەرو گرفتی منداڵ و
سکپڕەکاندا هەیە لەبارن. هەرچی حاڵەتەکانی ئەو گرفتانە هەیە کە

هۆکارێکی ئەندامی ئاشکرایان هەیە، چ ئەوانەی لەریخۆڵەدان؛ یان لەدەرەوە. ئەوا چارەسەری سەرکەوتویان لەپێش هەموو شتێکدا بەندە بەلابردنی هۆکارەکەوە کەبۆتە هۆی ئەو گرفتییەو ئەگەر پێویستی کرد لەهەندێك حاڵەتدا نەشتەرگەری بەکاردێت هەروەك لەریخۆڵە گرتن و وەرەمەکانی ریخۆڵەدا دەبینرێن.

**(٣) بەدمژین**

مرۆڤ بۆ ئەوەی بژی پێویستی بەوە هەیە خۆراکەکەی هەرس بکات و بیمژێت و زیندەپاڵی بکات.

هەرس پێش مژین دەکەوێت، گەدەو ریخۆڵەو پەنکریاس و زراو بەشداری تێدا دەکەن، پێکهاتووەکانی خۆراك لەکاربۆهیدرەیت و پرۆتین و چەورییەکان، مامەڵەیان لەگەڵدا دەکەن و بۆ توخمە بنچینەییەکانیان دەیانگۆڕن کەلەپاشدا مژینیان لەڕێگەی ریخۆڵەوە، ئاسان دەبێت.

رەنگە کەسێکی ئاسایی نەزانێت کەڕیخۆڵە چ ئەرکێك دەکێشێت، بەتایبەتی ریخۆڵە باریکە، لەمژینی خۆراکدا، تەنها سەندویچێکی بچووك یان هەر خۆراکێکی دیکە بۆ ئەوەی بمژرێت پێویستە بخرێتە سەر رووبەرێکی فراوان کەلەیاریگایەکی تێنسی دووسەد مەتری کەمتر نەبێت، بۆ ئەوە بپشکنرێت و ئەوسا ئەوەی بەکەڵکە هەڵبگیرێت و ئەوەشی بێ کەڵکە فڕێ بدرێت، ئەم رووبەرە فراوانە کەلینجە پەردەی ناو ریخۆڵە پێکی دەهێنێت، دەرگای چوونە

زوورەوە دەگەیەنێت، یان دەتوانیت پێی بوترێت (گومرگ)و (پاسپۆرت و رەگەزنامە پێکەوە)، ئەم رووبەرە بۆشایی ریخۆڵە داوپۆش دەکات و رووبەرەکەی چەندجار دەکات بەهۆی ئەو هەموو لۆچ و مەمیلەو تیسکانەی کەبەهۆیانەوە مامەڵە لەگەڵ پێکهاتووە خۆراکییەکاندا دەکەن.

هەمان ئاگاداری و پشکنین و هەڵبژاردن جارێکی دی لەدەرگای چوونە دەرەوەدا دەست پێدەکاتەوە، بەلام ئەم جارەیان لەرێگەی هەردوو گورچیلەکەوە و بەو ملیۆنەها یەکەیەی کەتیایاندایە پێیان دەوترێت (نفرون)، کەکاردەکەن بۆ پشکنین. پێکهاتووەکانی خۆراک و وردبوونەوە لێیان بۆ هەڵبژاردنیان هەروەها کارێکی سەرپێی نییە، تەنانەت ئەگەر سەندویچێکی ساکار یان هەر خۆراکێکی ساکاری دی بێ، چونکە ئەوانە ئەو پێکهاتووانەی ژیانن کەلەریخۆڵەوە دەمژرێنە ناو لولەی خوێنەوە، لەوێشەوە پاشەرۆکانیان دەبرێت بۆ گورچیلەو فڕێ دەدرێنە دەرەوە.

**بەقۆناغی یەکەمدا هەرس پێکهاتووە خۆراکییەکان بۆ توخمە ساکارەکان دەگۆرێت؛** بۆنموونە کاربۆهیدرەیت (نیشاستەو شەکرەکان) هەڵدەوەشێنێت و دەیانکات بەشەکری تاك وەك گلوکۆز بۆنموونە. پرۆتینەکان بۆترشی ئەمینی، چەورییەکان بۆ ترشە چەوری، دەگۆرێت. بەپلەی یەکەم چەوری بەدەردانی پەنکریاس و ئاووگی زراوەوە، بەندە کەدەرژێنە ناو بۆشایی ریخۆڵە کەتێیدا هەرسی

چەوری روودەدات و لەپاشدا دەمژرێت.ئەم هەرسە لەگەدەو ریخۆڵەدا بەهۆی کاریگەری ترشێکەوە دەبێت کەلەدیواری گەدەوە دەردەچێت و کۆمەڵێکی زۆر لەهۆکاری یاریدەدەر (ئەنزیمەکان) رۆڵی تێدا دەبینن. هەندێکیان کار لەپرۆتین دەکەن وەك (پپسین)و، هەندێکیاں چەورییەکان شیدەکەنەوە، وەك (لایپەین) یان نیشاستەکان هەڵدەوەشێنن وەك (ئەمیلەین)، هەرچی قۆناغی دووەم هەیە ریخۆڵە باریکە رۆڵێکی گەورەی تێدا دەبینێت بریتییە لەمژینی ئەو خۆراکەی کەهەرسکراوە ئەمەش بەوێستگەی کۆتایی دادەنرێت کەهەموو هاتووەکان پیایدا تێپەڕ دەبن، نەك تەنها نیشاستەو شەکرەکان و پرۆتین و چەورییەکان بەڵك و دووبارە توخمە خۆراکییە یەکەمییەکانیش وەك سۆدیۆم و پۆتاسیۆم و کالیسیۆم و، کانزا جۆراوجۆرەکانی وەك ئاسن و مس و توتیا و مەنگەنیزو ڤیتامینەکان بەهەموو شێوەکانییەوە تەنانەت ئاوی روتیش.پێویستە ئەمانە هەموو بەرێگەپێدانێکی تایبەتی لەریخۆڵە باریکەوە رێگەیان پێبدرێت ئەوسا بڕۆن و، بەرپرسی یەکەم لەمە ئەو تیسك و مەمیلە وردانەن کەلینجە پەردەی ناوپۆشی ریخۆڵەیان کردووە، هەروەك و گەندەپەڕ یان قۆماشێکی قەیفە چنرا بێت.

**هۆکارەکانی بەد مژین و تێکچوونەکان:** بەڵگە نەویستە کەهۆکانی بەدمژین دەگەرێنەوە بۆ خراپی هەرسکردنی خۆراك یان لەتێکچوونی کرداری مژینەکە خۆیەوە لەناو ریخۆڵەدا، پەیدا دەبێت.

**لەهۆکانی خراپی کرداری هەرس ئەمانە دەگرێتەوە:**

نەخۆشییەکانی گەدە (هەوی درێژخایەن، وەرەمەکان، ا‌ێکردنەوەی پارچەیەك لەگەدە یان دەرهێنانی بەنەشتەرگەری).
ا‌ەخۆشییەکانی پەنکریاس (هەوی درێژ خایەن، وەرەمەکان)،
ا‌ەخۆشییەکانی جگەرو زراو (بەریشاڵ بوونی جگەر، گیرانی جۆگەی زراو یان لێچوونی دەردراوەکانی).

**هەرچی هۆکانی تێکچوونی مژینیشە لەناو ریخۆڵە هۆیدا زۆرن، گرنگترین ئەمانەن:**

پوکانەوەی لینجە چینی ناوپۆشی ریخۆڵە، کەبەزۆری لەئەنجامی هەستدارێتی بۆ ماددەی گلۆتین، پەیدا دەبێت کەلەپرۆتینی هەندێك ا‌انەوێڵەی وەك گەنمو جۆردا هەیە، بەزۆری نیشانەکانی لەمنداڵدا ا‌شێوەی سکچوونێکی بەردەوامدا دەردەکەوێت. لەهەندێکی دیکەدا ا‌ەرکەوتنی سکچوونەکە تاك و قۆناغی رەسیوی (باڵق بوون) دوا ا‌ەکەوێت. جۆرێکی دیکە لەپوکانەوەی لینجە چین هەیە، کەلەناوچە ا‌ەمەرەییەکانی ئاسیادا دەردەکەوێت بەڵام لەئەفریقیادا دەگمەنە، ا‌ڕوا وایە کەبەهۆی توشبوونی میکرۆبی یان ڤایرۆسییەوە پەیدا ا‌ەبێت و، بەبەکارهێنانی ئەنتی بایۆتیك چارەسەر دەکرێت.

لەگەڵ هەوکردنی پەردەی ناوپۆشی ریخۆڵە کارەکانیشی ا‌ێکدەچێت، لەبەرئەوە مژین تێیدا باش روونادات، نموونەی ئەمە ا‌وشبوونی میکرۆبی وەك سیل، یان مشەخۆری وەك جیاردیا، یان

هـەوێك كەهۆكارەكـەی نازانرێـت، هـەروەك لەنەخۆشـی (كـرون)دا دەردەكـەوێت كەنەخۆشـییەكە بـەزۆری تووشـی دوابەشـی ریخۆڵـە باریكە دێت، بەڵام لەوانەشە بەشێوەی پچڕ پچڕ لەهەندێك ناوچەی دیكـەی جۆگـەی هەرسـدا لەدەمـەوە تادەگـات بـەكۆم بڵاوبێتـەوە نەخۆشـی كرون بـەزۆری لەمیسردا كـەمترە ئەگـەر لەگـەڵ وڵاتـەكانی ئـەورووپاو ئـەمریكا بـەراورد كـرا، بـەڵام ماوەیەكـە بـەرەو زیـادبوون دەڕوات وەك نەخۆشـییە هاوتاكـەی كەبریتیـە لەهـەوكردنی كۆڵـۆنی برینی كەهۆكارەكەی ئەویش نادیارە.

نەخۆشـی دیكـە هەیـە كەلـەجۆری هـەوكردن نییـەو لەوانەیـە تووشی لینجە پـەردەی ریخۆڵـە ببێت لەڕێگـەی لوولـەكانی خوێن یان لوولـە لیمفیـەكان یـان ئـەو دەمارانـەی پێـوەی نووسـاون، هـەروەك لەنەخۆشـی شـەكرەدا، دەردەكـەوێت و رەقبـوونی خوێنبـەرەكان و وەرەمە لیمفییەكان و، ماكەكانی هەندێك دەرمان وەك نیومیسین، یان بەركەوتنی ریخۆڵە بەتیشك.

لەكۆتاییدا كۆمەڵێك لەهۆكاری هەمە چەشنی دیكە هەن كەدەبنە هـۆی كەمكردنەوەیـەكی زۆری ئـەو رووبـەرەی مـژینی تێدا روودەدات لەڕیخۆڵەدا، هەروەك لەپێشەوە ئاماژەمان بۆ كرد، رووكاری مژین وەك یاریگـای تێنس وایە كەڕووبەرەكـەی دەگاتـە (٢٠٠)م٤، ئـەم رووبـەرە لەوانەیـە ببێـت بـەنی و بـەهۆی دەرهێنـانێكی نەشـتەرگەرییەوە یـان لێبڕینـەوە، یـان بـەهۆی ناسـۆرێكی ناوەكییـەوە كەڕیخۆڵـەو گـەدە

بەیەکــەوە دەبەســتێت یــان بەشــەکانی ریخۆڵــە یــەك بەیەکــەوە دەگەیـەنێت، کەدرێژییەکـەیان کـەم دەکاتـەوەو دەیکـات بـەکۆڵانێکی جیاکراوە کەبەکتریا زیانبەخشەکان تیایدا گەشە دەکەن.

**نیــشانەکان:** نیشانەکانی بەدمـژین زۆرن لەبەرئـەوەی پەیوەنـدن بەهـەموو پێکهاتووەکـانی خـۆراك و فەرمانەکانیانـەوە، تەنانـەت ئـاوی رووتیش هەروەك لەوەو پێش باسمان کرد.

**دەتوانین پۆلێنی ئەم نیشانانە لەسێ کۆمەڵەدا بکەین:**

أ- **نیشانەکانی توشبوونی ریخۆڵە خۆی:** وەك رەوانـی و پـێچ پیـادا هـاتن و هەڵئاوسـان و زۆری چـەوری، کەپیـساییەکی قـەبارە گەورەیـە بـەزۆری رەنگـی کاڵـە، بریقـەی هەیـە، بـۆنی زۆر ناخۆشـە، لەحـەوزی تەوالێتـدا سـەرئاو دەکـەوێت و پێویـستی بەچـەند جارێـك هەوڵـدانی سیفۆن هەیە بۆ ئەوەی لەدیواری حەوزی تەوالێتەکە لێی بکاتەوە.

ب- **نیــــشانەکانی کــــەمی پێکهاتووەکــــانی خــــۆراك و بەدخۆراکی:** وەك لاوازی و کـەم خـوێنی و ئێسك نـەرمی و هـەوکردنی دەم و زمان و هەوکردنی پێست، شلبوونەوەی خوێن لەگەڵ زوو خوێن بەربوون، هەڵئاوسـانی پێیـەکان بـەهۆی کـەمی پرۆتینــەوە، لاوازی بەرگری بەگشتی، زۆر تووش بوون بەمیکرۆبەکان و سەرما.

ج- ئــەو نیــشانانەی کەپەیوەنــدن بەنەخۆشــییە بنەڕەتییەکــەوە دەبنـە هـۆی بەدمـژین، نموونـەی ئـەوە نەخۆشـی سـیل ئەگـەر خـۆی

هۆکارەکە بێت، شەکرە، وەرەمە لیمفییەکان، یان بەپیشاڵ بوونی جگەر.

**دەستنیشانکردن:** دەستنیشانکردنی بەدمژین، سەرەڕای لینۆڕینی کلینیکیو، پرسیارکردنی زۆر دەربارەی مێژووی نەخۆشییەکە پشت دەبەستێت بەکۆمەڵێك هۆکارو شیکردنەوەی تاقیگەیی هەمە جۆرەوە، لەوانە:

١. شیکردنەوەی کیمیایی بەمەبەستی تاقیکردنەوەی مژین لەڕیخۆڵەدا، وەك پێوانەکردنی ڕێژەی چەوری لەپیساییدا، کەبەزۆری لەشەش گرام لەڕۆژێکدا تێپەڕ نابێت، بەلام لەنەخۆشی پیسایی چەوریدا دەگاتە بیست گرام یان زیاتر.

هەروەها دەتوانرێت تاقیکردنەوەی چوستی ریخۆڵە لەمژینی شەکرە جیاوازەکاندا، بکرێت وەك گلوکۆز (تاکە شەکرێکە یارمەتیمان دەدات بۆ ئەوەی جیاوازی لەنێوان نەخۆشییەکانی پەنکریاسو نەخۆشییەکانی ریخۆڵەدا بکەین، وەك هۆکارێك بۆ پیسایی پڕ لەچەوری)، لاکتۆز (شەکرێکی دروستکراوە بەندە بەمژینەوە، پێویستی بەهەرسی لەوەو پێش نییە). دیسانەوە کۆمەڵێك تاقیکردنەوەی تایبەتی هەن بۆ پێوانی مژینی ڤیتامین B12 و ترشی فۆلیك کە کەمییان دەبێتە هۆی جۆرێك لەکەم خوێنی خراپ هەروەها ئایزۆتۆپە تیشکدارەکان لەهەندێك پشکنینی تایبەتیدا بۆ ئەم جۆرە حاڵەتانە بەکاردەهێنرێت.

٢. لێنۆڕینی ریخۆڵە باریکە بەتیشك، کەماددەی باریۆم لەڕێگەی ..مەوە وەردەگیرێت، هەر نیشانەیەکی جیاکراوە بۆ بەدمژین هەبێت ..شێوەیەکی گشتی دەریدەخات، هەروەها هەموو ئەو گۆڕانکارییە ..ۆری و تێکچوونە توێکارییانەش دەردەخات کەتووشی ریخۆڵە دەبن ..ك تەسکبوونەوە یان ناسۆر یان هەوکردن و پەیدا بوونی وەرەم.

٣. لێنۆڕینی شانەی ریخۆڵە بەهۆی نموونەیەکەوە کەلەدیواری ..ۆڵە وەردەگیرێت بەهۆی ناوبینەوە، یان بەهۆی کەپسولێکی ..بەتییەوە کەلەڕیخۆڵەدا شوێنەکەی دیاری دەکات بۆ وەرگرتنی ..وونەکە. لێنۆڕینی دیواری ریخۆڵە یارمەتییەکی زۆرمان دەدات بۆ ..اریکردنی نەخۆشییە هەمە جۆرەکان بەتایبەتی پوکانەوەی لینجە ..ردە، هەموو جۆرەکانی هەوکردن و وەرەمە لیمفییەکان، درێژ ..نەوەی لوولە لیمفییەکان، نەخۆشییەکانی مشەخۆرەکانی وەك ..ارزیا و جیاردیا و نەخۆشییەکانی کەمی خۆراك بلاگرا.

**چارەسەرکردن:** چارەسەری بەدمژین بەندە لەسەر دیاریکردنی ..ۆکارو تینی تووشبوونەکەوە.

هەندێك نەخۆش هەن تەنها بەدیاریکردنی جۆری خۆراکەکە ..ارەسەر دەبێت، بۆنموونە نەخواردنەوەی شیر لەحاڵەتی کەمی ..ریمی لاکتەیز. کەبریتییە لەو ئەنزیمە پێویستەی هەرسی شەکری ..ر کەکەمییەکەی دەبێتە هۆی سکچوون و پێچ پێداهاتن و ..اوسان، کەئەمەش لەناو گەلانی خۆرهەڵاتی ناوەڕاستدا، بڵاوە،

ئەو کەسانە بەئەزموونی خۆیان کێشەیان لەگەڵ شیردا هەیە دەزانن، هەندێکیشیان هەندێك جار وەك راوانکەر لەحاڵەتی گرفتی (قەبزی)دا دەیخۆنەوە، هەرچی شیری هەوێنکراوە وەك ماست، کەرە، پەنیر، ئەوا هیچیان تووش ناکات.

هەروەها جۆرێکی دی لەڕەوانی هەیە کەبەهۆی هەستدارێتی ریخۆڵەوە پەیدا دەبێت بۆ ئەو پرۆتینەی کەلەگەنمو جۆدا هەیە بۆ ئەم کەسانەش ئەوە بەسە کەواز لەخواردنی ئەم جۆرە خۆراکانە بێنن، وەك نانو مەعکەرۆنیو بسکیتو کێكو هەموو ئیشە هەویرەکانی دی کەلەئاردی گەنمەوە دروست دەکرێن، دەتوانرێت ئەو کارانە بەجۆری دیکەی دانەوێڵە بگۆڕێتەوە وەك برنجو گەنمە شامیو پەتاتەو چبس.

هەرچی حاڵەتە درێژ خاینەکانو توندەکانیشە ئەوا بۆ چارەسەریان پێویستیان بەئاوێتەکانی کورتیزۆن هەیە.

هەندێك جار ئەو میکرۆبانەی کەلەناو ریخۆڵە باریکەدا بەمشەخۆری دەژین، دەتوانن ناوچەکە داگیر بکەن ئەگەر پێکهاتووەکەی بەهۆی هەوکردن یان وەرەم یان نەشتەرگەرییەوە، تێکچوو.

چارەسەری ئەم حاڵەتانەش بەئەنتی بایۆتیك دەبێت کەزۆر سودیان هەیەو پەرەسەندنو ماکیان کەم دەکەنەوە، بەڵام جێگەی لابردنی ئەم هۆیانە ناگرێتەوە: هەوکردنی جۆری (وەك سیل)، نا

ـــۆری (وەك نەخۆشـــی كـــرون)، بـــەهۆی دەرمانـــە ناســـراوەكانەوە، ،ەرەمـــەكان بـــەهۆی چارەســـەری نەشـــتەرگەری یـــان كیمیاییـــەوە، ،،نكچوونە توێكارییەكانیش بەچاككردنەوەیان.

بـەد مـژین، بەهـەموو جیـاوازی هۆكانییـەوە دەبێتـە هـۆی مـاكی ..ەمە جۆرو پەرەسـەندن كـەدەتوانرێت لەڕێگـەی نادەمییـەوە جێگـەی .گیرێتەوە، بۆ نموونـە ئـەو كالۆری‌و پرۆتینانـەی كـەبۆ بینـای لـەش‌و ,ركردنـی بـەوزە، پێویسـتن، دەتوانرێـت بـەهۆی گـیراوەی گـونجاوەوە ،ەرێگـەی خوێنهێنـەرەوە، وەربگیرێـن. هـەرچی كـانزا بنـەڕەتییـەكانی ،وەك ئاسن‌و كالیسیۆم‌و پۆتاسیۆم)ەو ڤیتامینە پێویستییەكانی وەك ،A و Bی ئاوێتـــە، C، D، K) هـــەموویان دەتوانرێـــت لەڕێگـــەی ..ەرزییـەوە وەربگیرێـن، چـونكە مـژینیان لەڕێگـەی دەم یـان ریخۆڵـەوە ،ەستەبەر ناكرێت.

هـەروەك لەپێشەوە وتمان هـەرس دەكەوێتـە پـێش مژینـەوە، بۆیـە ،،ویـستە لەســەرمان ئــەو هۆیانــە چارەســەر بكــەین ئەگــەر هــەبوون: ،ەخۆشـــییەكانی گـــەدە، نەخۆشـــییەكانی پـــەنكریاس، هەریەكـــەیان ،ەشوێنی خۆیدا.

٤. ریخۆڵـەی دەمـاری: ئاسایی بەكۆڵۆنی دەماری یان گرژبـوونی ،ۆلـۆن یـان ریخۆڵـە ئەسـتوورە نـاو دەبرێـت، حاڵەتێكـە لـەئازار یـان ،،ەندی‌و ناڕەحەتی لەسكدا كەهاوكاتـە لەگـەڵ هەسـتكردن بـەپڕبوون‌و ،اوســان‌و تێكــچوونی پیــسایی بــەبێ بــوونی هــیچ نەخۆشــییەكی

ئەندامی ئاشکراو، ریخۆڵەی دەماری لەهەموو جۆرەکانی دیکەی کۆئەندامی هەرس بڵاوترە، نەخۆشەکانیشیان زۆرو بەردەوام بەرێگای ئەم پزیشكو ئەو پزیشکەوەن، وردە وردە ئەم نەخۆشییە لەناو گەلانی جیهانی سێیەمدا بڵاودەبێتەوە، چونکە گەشەکردنی ژیانیان وردە وردە لەژیانی خەڵکی خۆرئاوا نزیك دەبێتەوە بەهەموو جۆرەکانی کرژی دەمارو دەرچوون لەسروشتو زۆربەی ئەم نەخۆشانە لەلاوەکانو ئەوانەن کەلەناوەندی تەمەندان، ئەگەرچی تووشی منداڵیش دەبێت، بەڵام زۆر دەگمەنە کەبۆ یەکەمجار پاش تەمەنی پەنجا ساڵی، دەستپێبکات.

**نیشانەکانی:** نیشانە سەرەکییەکانی، ئازاری سكو، تێکچوونی پیسایی کردنو هەڵئاوسان.

**ئازاری سك:** لەرووی توندییەوە جیاوازی هەیە لەهەستکردنی بەتوندی تاكو دەگاتە ئازاری زۆر توند لەسکدا، زۆربەی کات دەکەوێتە بەشی خوارەوەی سك بەتایبەتی لای چەپ.

ئازاری کۆڵۆن لەوانەیە پێش نان خواردن بکەوێتو زۆربەی کات ئەو کەسە لەدوای چوونە تەوالێتو پیسایی کردن یان دەرچوونی هەوای ناو سکییان هەست بەحەوانەوە دەکەن، هەندێکی دیکەش ئازاریان لەدوای پیسایی کردن زیاتر دەبێت.

**تێکچوونی پیسایی کردن:** لەوانەیە ئەو کەسە زیاتر تووشی رەوانی ببێت، یان زیاتر تووشی گرفتی، هەندێکیش دووچاری

هەردوو حاڵەتەکە دەبن، زۆری دەردانی لینجە مادده لەڕیخۆڵە
ـاڵەتێکی بلاوە، لەحاڵەتەکانی گرفتی زۆر پیسایی لەپشقلی بزن یان
ـەپاڵەی حوشتر دەچێت، بەڵام دەرچوونی خوێن لەپیساییدا تەنها
ـەوەندە نییە هۆکارەکەی گرژبوونی دەماری بێت و، پێویستە زۆر
ـەوردی و ئاگاییەوە بەشوێن هۆکارەکانیدا بگەڕێین.

هەرچی ریخۆڵەی دەمارییە ئەوا لەڕاستیدا ئارەزوو خێراکردنی
ـەرکردنی ناوەڕۆکەکانیەتی، زۆربەی کات ئەم ئارەزووەو زۆری چوونە
ـەر تەوالێت لەکاتی لەخەو هەستاندا دەبێت لەبەیانیاندا. هەندێک
ـەخۆشیش هیچ کاتێک هەست بەرازی بوون ناکات لەبەتاڵکردنەوەی
ـاوەرۆکی ناو ریخۆڵەی.

**هەڵئاوسان:** لەوانەیە ئەوەندە توند بێت مرۆڤ لەناڕەحەتیدا
ـاـەکانی لەبەری دابکەنێت، لەگەڵیدا هاوکات دەبێت لەگەڵ
ـەستکردن بەپڕبوون و قوڕەی سک بەشێوەیەکی بیستراو. هەندێک
ـەس هەست بەتوندی و ناڕەحەتی و ئازار دەکەن بەتایبەتی لەخوار
ـەراسووی لای چەپ کەئەویش بەرزترین بەشی کۆڵۆنە. لەبەرئەوە
ـەزانن کەئەوانە نەخۆشی دڵ و سپڵن. هەندێکی دی هەست
ـەمیلاکی دەکەن لەلای راستی لەشیانەوە لەبەرئەوە دەزانن
ـەخۆشییان لەجگەر یان زراودا هەیە.

هەندێک کەسی دی کێشەیان لەخوارووی سکدا هەیە، بەلای
ـاستدا کەزۆر لەهەوکردنی ریخۆڵە کوێرە دەچێت. یان لەژناندا

ئازارەکان وەك هەوی هێلکەدانەکان وایە، زۆرجار نیشانەکانی کۆڵۆن تێکەڵ بەنیشانەکانی جۆگەکانی میز دەبێت، یان ئازارەکە لەپشتەوە، بڵاودەبێتەوە یان لەڕانەوە.

**دیاریکردن:** لێنۆڕینی نەخۆش دیاری کۆڵۆنە ئازاراوییەکە دەکات کاتێك دەستی دەخرێتەسەر، یان پێی دەزانرێت کەکرژ بووە هەروەك و خەیارێك یان پەتێکی ئەستوور بەتایبەتی لەلای چەپی خوارووی سکدا. بەکارهێنانی ناوبینی کۆڵۆنی، شتێکی ئەوتۆ دەرناخات جگە لەکرژبوونی ریخۆڵەو زۆر رژاندنی دەردراوی لینج، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا یارمەتی دوورخستنەوەی نەخۆشییە ئەندامییەکانی دی، دەدات گرنگترینیان وەرەمەکانە. هەمان شت بەسەر لێنۆڕینی کۆڵۆن جێبەجێ دەبێت، بەهۆی تیشکی باریۆمەوە، ئەم لێنۆڕینە یارمەتیدەرانە، لەوانەیە ببنە هۆی کۆمەڵە گۆڕانکارییەکی دی کەلەگەڵ کرژبوونی کۆڵۆنەکەدا هاتوون بەتایبەتی ئەوانەی پێیان دەوترێت پەیدابوونی لۆچ یان گیرفانەکانی ریخۆڵە، کەبریتین لەکۆمەڵێك لەهەڵئاوسان زۆرتر لەبلقی بچووك بچووکی پەیدا بوو لەدیواری ریخۆڵەوە دەچن، ئەم گیرفانە بچووکانە لەوانەیە هەندێکجار بسووتێنەوە و ئازارو کێشەکانی کۆڵۆن زیاتر بکەن. هەرچی پشکنینی پیساییش هەیە لەوانەیە هۆی دیکەی بەکتیری یان مشەخۆر کەرۆڵیان هەیە لەو حاڵەتانەدا، دەربخات، بەتایبەتی لەنەخۆشییەکانی ناوچە گەرمەکان وەك زەحیری و ئەمیبا و بەلهارزیا.

..م هۆكارانە پێویستە زوو بەدەمییانەوە بچین و چارەسەریان بكەین
..ونكە قابیلی چاكبوونەوەن.

بەلام نابێت هەرچی كێشەكانی ریخۆلەی دەماری هەیە بەهەموو
..ەو دلەڕاوكێ و شكستی و خەمۆكییە دەروونییەوە كەهەیەتی،
..گەڕێنینەوە بۆ هۆكاری وەهمی كەهیچ بنچینەیەكی نەبێت. رەنگە
..اكترین حالەت لەمبارەیەوەو زۆر بلاوترینی لەمیسر بریتی بێت
..ئەمیبای ریخۆلەیی) كەنەخۆش بەدوای كلینیكی ئەم پزیشك و ئەو
..شك و تاقیگەكانی شیكاری دەچێت و لەگەل خۆیدا دەها كاغەزی
..ۆڕینەكان هەلدەگرێت كەهەر هەموویان جەخت لەسەر ئەوە
..ەنەوە كە(كیساوە ئەمیبا) لەپیساییەكەیدا هەیە، هەروەها دەها
..جەتەی پێیە كەناوی دەیەها دەرمانی چارەسەری زەحیری ئەمیبی،
..ابە كەهەر هەمووشیان بێ ئەنجامن، چونكە عیبرت لەئەمیباكەدا
.... بەلك و لەمرۆڤەكەدایە، مرۆڤەكەو دلەڕاوكێ و دەمارو ترسەكانی.
..ا دەزانیت دیاریكردنی (ئەمیبا لەپیساییدا پێویستی بەپشكنین و
..ۆڕینێكی درێژ خایەن و وردو شارەزاییەكی زۆر هەیە بۆ
..اكردنەوەی ئەم مشەخۆرە لەدەها مشەخۆری دی كەلەو دەچن یان
..موونە چەندەها دلۆپە رۆن یان خانەی پاشماوەی سەوزە، ئەمە
..ژینەوەیەك سەلماندی كەگۆڤاری كۆمەلەی ئەمریكی بۆ
..خۆشییەكانی كۆئەندامی هەرس بلاویكردەوە تیایدا هاتووە
..یاریكردنی ئەمیبا كارێكی زۆر گران و پێویستی بەوریایی هەیە.

**هۆیەکان:** لێرەدا بوارەکە دەمانبات بەرەو دووان لەسەر هۆکانی ریخۆڵەی دەماری لەگرنگترین هۆکارەکانیش ئەمانەی خوارەوەن:

١. **دڵەڕاوکێو خەمۆکی:** لەوانەشە هەردووکیان پێکەوە بن، کەپێویستی بەدان بەخۆدا گرتنێکی زۆرو گوێ گرتنی باشو سۆز هەیە لەلایەن پزیشکی چارەسازەوە. ئەم سۆز پێدانو لێتێگەیشتنو راقەو ئەم هاندانە کارێکی بنەڕەتییە لەچارەسەری نەخۆشەکەدا. ریخۆڵەی دەماری بەپێی چەمکی نوێ بەشێکە لەتێکچوونێکی گشتی کەهەموو جۆگەی هەرس دەگرێتەوە لەسورێنچکەوە تا دەگاتە کۆم کەفەرمانی ماسولکەکانی جۆگەکەو دەمارەکانی تێکدەچن، دەبنە هۆی خێرا رۆیشتنی ناوەرۆکەکەی واتە سکچوون، یان بەپێچەوانەوە کرژ بوونی ماسولکەکانو گیرخواردنی ناوەرۆکەکان کەدەبنە هۆی گرفتی (قەبزی)، ئەم تێکچوونی فەرمانییە لەوانەیە بڵاوببێتەوەو کۆئەندامی دی بگرێتەوە، وەك میزڵدانو منداڵدان کەدەبێتە هۆی زۆر میزکردن یان بەگران کەوتنە سەرخوێن یان ئازار لەکاتی جوتبووندا.

٢. گەلێك هۆی دیکە هەیە بۆ ریخۆڵەی دەماری کەپەیوەندییەکی پتەویان بەجۆری خۆراکەوە هەیە، بۆنموونە خەڵك ناتوانن شیر هەرس بکەن، بەهۆی نەبوونی یان کەمی ئەنزیمی لاکتەیزەوە، هەندێکی دیکە هەن ناتوانن فەر خۆری لەمیوەدا بکەن، هەندێکی دی هەن سکییان دەئاوسێتو پڕدەبێت لەبا بەهۆی خواردنی پاقلەمەنییەکانی وەك پاقلەو نیسکەوە، یان سەوزەی وەك پیازو

...ـيرەوە. هۆكـارێكى هاوبـەش لـەخۆراكى خـەڵكێكى زۆردا هەيـە
...بريتييـە لەكـەمى ريـشاڵ لەخۆراكـدا بۆنموونـە لابردنـى كەپـەك
...انەويڵـە بەتايبـەتى لەگەنمـدا، ئـەم ريـشاڵانە تـوخمێكن
...پێكهاتەيەكى بنەڕەتى لەخۆراكى ساغدا دروست دەكەن و رۆڵێكى
...رنگييان لەپێكهێنانى قەبارەى پيسايى پێويست بۆ ورياكردنەوەى
...اسولكەكانى ريخۆڵەو هاندانى جوڵەى هەيە، جێگەى سەرسوڕمان
...ـە كـەبڵێين بڵاوبوونـەوەى كێشەكانى كۆڵـۆن و كێـشەكانى گرفتـى
...ـژ خايـەن لەئاراسـتەى گـەلانى گەشەسـەندوو بـەرەو جۆرێـك
...خۆراك بەهەڵبـژاردنى ئـاردى گـران بـەهاو كـولێرەى سـپى (بـێ
...بـەك) و لـەكاتى تـەواو بـۆ هەرسـى نـەماوە، تـەنها ژەمـى خێـراو
...واردنەوەى گازى نەبێت. كەواتە ئەمە باجێكى ديكەيە لەباجەكانى
...ەرەو شارستانى بوون.

٣. هـەروەها لەسـەرمانە كەديـسانەوە ئـەوە بـاس بكـەين
...ـەهۆكانى ريخۆڵـەى دەمـارى گەڕاندنەوەيـە بـۆ هـەوێكى پێـشوو
...گـەر لـەوەو پێـشيش چارەسـەر كـرا بێـت، زۆربـەى نەخۆشـانى
...اوێنى دەمارى باش ئەوەيان لەبيرە كەكێشەكانيان راستەوخۆ دواى
...ارەسەرييان لەتاى ريخۆڵەيى يان زەحيرى يان بـەلهارزياوە دەسـتى
...ـردووە. ئـەم جـۆرە تووشـبوونانەى پێـشوو لەگـەڵ
...انبوونەوەشـياندا جۆرێـك لەتێكـچوونى فـەرمانى لەماسـولكەو
...مارەكانى جۆگەى هەرسدا دروست دەكەن كەزۆر بـەگران دەتوانن

هاوسەنگی خۆیان بگەڕێننەوە، بەتایبەتی ئەگەر پێشینەیەکی لەشلەژانی دەماری لەگەڵدا بێت.

**چارەسەر:** چارەسەری ریخۆڵەیی دەماری پاش ئەوەی هۆکان، ئەو شتانەی دروستی دەکەن بەدرێژی لێی دواین، ئیتر زۆر ئاشکرا، دیاریکراوە وەك خوارەوە:

١. پەیوەندییەکی رێك و پێك و بەسۆز لەنێوان پزیشك و نەخۆشەکەدا کەبنچینەکەی ئاشکرایی و هاندان و بڕوا بەخۆکردن بێت، لەسەر پزیشك پێویستە هۆکانی دەردەکە بۆ نەخۆشەکە راڤە بکات، چۆن پەیدا بووەو، نیشانەکانی کامانەن و چۆن دەتوانێت لێیان رزگار بێت، زۆربەی نەخۆشەکانی ریخۆڵەی دەماری واهەست دەکەن کەتووشی نەخۆشی مەترسیدار بوون بەتایبەتی ترس لەپەیدا بوونی وەرەم و شێرپەنجە، ترسەکەیان تابێت زیاتر دەبێت کاتێك دەچن بۆ لای ئەم پزیشك و ئەو پزیشك دەرمان دەخۆن و تووشی دەستەوسانی دەبن لەوەی بەتەواوەتی چاك بنەوە، لۆمەی پزیشکەکان دەکەن و خۆیان لەبیر دەچێتەوە.

بەشێکی سەرەکی لەکاری پزیشکی چارەساز ئەوەیە خۆی دڵنیا بێت لەنەخۆشەکەی، نەخۆشەکەش دڵنیا بکاتەوە بەو لێنۆڕینە پێویستانە لەتیشك و ناوبین و شیکاری تاقیکاری، کەریخۆڵەی ساغە، پاکەو هیچ نەخۆشییەکی ئەندامی نییەو، کێشەکەی تەنها بریتییە

لەتێکچوونێکی فەرمانی کەدەتوانرێت راست بکرێتەوەو ئەم راستکردنەوەیە تاڕادەیەکی زۆر بەنەخۆشەکە خۆیەوە بەندە.

٢. **خۆراک:** زۆربەی خەڵك حەزییان لەجۆری دیاریکراوی خۆراك نییە یان خۆشی لەزۆر خواردنی نابینن وەکو: شیر، پاقلە، هەندێك سەوزەو میوە، ماسی، داوو دەرمانی ناو چێشتو، پیازو سیر، بیبەر، کاریو ساس.. زۆربەی ئەم خۆراکانە هیچ ڕێگەیەکی دیکە نییە بۆیان جگە لەوە نەبێت کەئەو کەسانە دوور بکەونەوە لەخواردنیان.

سەرچاوەیەکی دیکەی کێشەکانی کۆڵۆن ئەوەیە کەبڕێکی زۆر هەوا قوت دراوە، هەندێك خەڵك وا دەزانن کەهەڵئاوسانی سكو ...وونی بای زۆر بەهۆی ترشاندن یان بۆگەن کردنی ناو ریخۆڵەوە ...روست بووە، راستییەکەی ئەوەیە کە ئەو کەسانە لەگەڵ تف ...وتداندا بڕێکی زۆر هەواشییان قووت داوە، یان دەردراوی کەوتووی ...او لووتو مەلاشوو گەروو، یان جووینی بنێشتو مژینی شیرینەمەنی، یان قوتدانی هەوا لەکاتی جگەرەکێشاندا یان ...واردنەوەی ئاوە گازییەکان، هەروەها جۆرێك لەوشك بوونەوەی ...ورگ هەیە کەلەئەنجامی زۆر شڵەژانو دڵەڕاوکێو لەگەڵیدا زۆر ...وتدانی لیك، دروست دەبێت. هەندێك پزیشكو نەخۆش حەزییان ...لەکۆمەڵێك دەرمان هەیە کەگازەکان فڕێ دەداتە دەرەوە یان ...اوێتەکانی سلیکۆن یان زەیتی نەعنا.

٤. هەرگیز ئامۆژگاری كەس ناكەین كەدەرمانی زۆر بەكاربهێنێت ئەگەر زۆر زۆر پێویست نەبوو، باشترین چارەسەری گرفتیش خواردنی كەپەكە: كەپەكی ئاسایی خۆماڵی زۆرباش لەئاشەكان و نانەواخانەكان دەستدەكەوێت، كەوچكێكی چێشت یان زیاتر لەگەڵ ئاوی زۆردا یان شلە بۆ ئەوەی قەبارەكەی هەڵئاوسێنێت یان بەشێوەی حەپ وەردەگیرێت دوو حەپ یان سییان رۆژی، گەلێك دەرمانی دیكە هەیە كەئامانجی گەورەكردنی قەبارەی پیسایییە لەپاڵفتەی سلیلۆزی هەندێك رووەكەوە وەردەگرێت، دەتوانرێت بۆ ئەو كەسانە بەكاربهێنرێت كەحەزییان لەكەپەك نییە. هەرچی دەرمانەكانی شلكەرەوەو رەوان كردنە بەتایبەتی زۆر توندەكانیان ئەوا ئامۆژگاری كەس ناكەین وەك چارەسەرێكی هەمیشەیی بەكاریان بهێنێت.

سكچوون لەزۆربەی حاڵەتەكانیدا بەگۆڕانكاری لەخۆراكدا چارەسەر دەبێت، هەندێكجار ناچاریش دەبین دەرمان بەكار بهێنین

بۆ قەدەغەكردنی یان وەستاندنی گرژبوونی ریخۆڵەو ئازارەكان، كۆمەڵێكی زۆر دەرمان هەیە لەجۆرەكانی (بلادۆنا) و (ئەترۆپین)و ئەوانەی لەوان دەچن، ئامۆژگاری ئەو كەسانە دەكەین كەتەمەنییان زۆرەو ئەو دەرمانانە بەكاردەهێنن ئاگایان لەنیشانە لاوەكییەكان بێت، بەتایبەتی كێشەكانی چاو (گلۆكۆما) و كێشەكانی میزڵدان (هەڵئاوسانی پرۆستات).گەلێك دەرمانی ئاوێتە هەیە كەپێكهاتوو

لەوەستێنەرەکانی کرژی ریخۆڵەو کۆمەڵێك لەئەنزیمەکانی هەرس و لەگەڵیدا دەرکەری گازەکان، یان پێکهاتوون لەوەستێنەری کرژی ریخۆڵەو لەگەڵیدا هێورکەرەوەی دەمار یان دڵنیا کردنەوەی دڵەڕاوکێ.

٥. هەروەها پێویستە ئەوە باس بکەین کەدڵەڕاوکێ زۆربەی جار نەمۆکیشی لەگەڵدایە، ئەم حاڵەتانە پێویستی بەچاودێرییەکی پسپۆڕی لەپزیشکی دەروونی هەیە، ئەگەرچی زۆربەی ئەو نەخۆشانە خۆیان وایان پێخۆشە لەژێر چاودێری ئەو پزیشکەدا بن کەخۆیان هەست بەحەوانەوە دەکەن لەگەڵیدا.

**وەرەمەکانی ریخۆڵە**

زۆر بەدەگمەن ریخۆڵە تووشی وەرەم دەبێت، بەزۆری ئەو وەرەمانەش کەدەردەکەون لەرێخۆڵەدا وەرەمی لیمفین: نیشانەکانیان بریتییە لەئازار لەسکداو تێکچوون لەپیسایی کردندا کەزۆر ترینی تێکچوونەو بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی و دابەزاندنی کێش. بەزۆری ئەم حاڵەتانە لەهەوی ریخۆڵە دەچن بەتایبەتی سیلی ریخۆڵەو نەخۆشی کردن، زۆر زەحمەتە لەسەرەتادا بتوانرێت جیاوازی لەنێوان ئەم نەخۆشییانەدا بکرێت، ئەگەرچی وریایی وامان لێدەکات هەمیشە لەدوایدا بگەڕێین لەبەرئەوەی کەوەرەمە لیمفییەکانی ریخۆڵە لەناوچەی دەریای سپی ناوەڕاستدا بڵاوبوونەوەیەکی تایبەتییان هەیە. هەرچی وەرەمەکانی ریخۆڵە ئەستوورەشە: بەتایبەتی شێر

پەنجەی کۆڵۆن و ریکە، لەزۆرترین و بڵاوترین وەرەمەکانی جەستەن و ئەوەی لەم بەشە دەمێنێتەوە هەمووی بۆ ئەو باسە تەرخان دەکەین.

لەکۆندا بڕوای بڵاو لەناو پزیشکاندا وابوو کەشێرپەنجەی کۆڵۆن و ریکە نەخۆشی گەلانی خۆرئاوایە لەوڵاتە پێشکەوتووەکاندا بەپێچەوانەی گەلانی جیهانی سێ، بەڵام ئێستا وێنەکە گۆڕاوە توێژەرەوەکان ئەمە دەگێڕنەوە بۆ گۆڕانکاری لەجۆری خۆراك لەم جیهانی سێیەمەداو رووکردنە زیاتر چەوری و کەمی ریشاڵەکان کەئەوەش دەبێتە هۆی هێواش کردنی جوڵەی ریخۆڵەو هانی گەشەی بەکتریای زیانبەخش دەدات کەیارمەتی دەرکەوتنی شێرپەنجە بدات.

پەیدابوونی:

شێر پەنجەی کۆڵۆن و ریکە بەزۆری لەوەرەمێکەوە دەست پێدەکات کەلەپێشدا پاکە، ئەوەش بریتییە لەوەرەمێکی رژێنی یا پولیب کەلەدەنکە ترێیەك دەچێت لەلینجە چینەوە دەرپەڕیبێت. لەوانەیە یەکێك بێت یازیاتر، لەگەڵ ئەوەی شێر پەنجە بەزۆری لەپولیبەوە پەیدا دەبێت، بەڵام بوونی پۆلیب هەموو کاتێك ئەوە ناگەیەنێت کەهەمیشە دەبێتە شێرپەنجە هەر چۆنێك بێت ئێمە حەز دەکەین و هەوڵ دەدەین چەند ئەم پۆلیبانەمان دۆزییەوە دەریان بهێنین، بەتایبەتی ئەگەر چەند دانەیەك بن.

نیشانەکانی وەرەمەکانی کۆڵۆن و ریکە، پۆلیب بن یان شێرپەنجەیی بێت، لەوانەیە نیشانەی دیاریکراو لەقۆناغی زوودا

ئاشكرا نەكات، بەڵام هەر كاتێك نەخۆش سكالای بەرامبەر بوونی ێكچوون لەسروشتی ریخۆڵەدا كرد، وەك رەوانی یان گرفتی یان هەردووكیانو، نیوەی تەمەنی تێپەڕاندبوو هەستی بەئازار لەسكدا ـرد یان خوێنی لەپیسایییەكەیدا بینی، رەنگی سووری گەش یان ێكەڵ بەڕەش، ئەوكاتە پێویستە بەوپەڕی بایەخدانو بەئاگاییەوە پشكنینی بۆ بكەین بەتایبەتی ئەگەر رەنگی نەخۆش زەرد هەڵگەڕاوبوو بەهۆی ئەنیمیاوە، یان كەمییەكی دیار لەكێشەكەیدا روویداوە. هەڵەی باو لەم جۆرە حاڵەتانەدا ئەوەیە كەنەخۆشەكە وامەست دەكات كێشەكەی بریتییە تەنها لەمایەسیرییەكی ساكار ەپێویست بەناڕەحەتی ناكات، لەوەش خراپتر ئەوەیە ەنەشتەرگەرییەكی بۆ بكرێت بۆ دەرهێنانی مایەسیرییەكە بێئەوەی ەوڵ بدرێت لینۆڕینی كۆڵۆن بەگشتی بكرێت. چەند لەنەخۆشان زانیان لەدەستدا تەنها لەبەر پشتگوێ خستنی لێنۆڕینی كۆمو رێكە ەپەنجەو ناوبین، چونكە مایەسیری لەوانەیە هەندێك نەخۆشی بكەی لەگەڵدا بێت كەزۆر پڕ بایەختر بن وەك برینی كۆڵۆن، پۆلیپ، وەرەمە پیسەكان، هەرهەمووشیان لەبەردەم چاوی لێنۆڕینو دەستی ارەزادایە، لەدوورایی چەند سانتیمەترێك لەناودوەی دەرچەی ۆمەوە.

لێنۆڕینی كلینیكی لەوانەیە هەر وەرەمێك لەكۆڵۆن خۆیدا هەبێت ەریبخات یان لەئەنجانی كەڵەكە بوونی پیسایی لەپشتەوەی، بەڵام ەمەیان كەمە.

لێنۆڕینی كۆم بەپەنجە هەروەك لەوە پێش ئاماژەمان بۆ كرا نزیكەی سێیەكی وەرەمەكانی ڕێكە دەردەخات. ئەگەر داوامان لەنەخۆش كرد كەقوەت بكات لەكاتی لێنۆڕینەكەدا ئەوا دەتوانین هەست بەنیوەی وەرەمەكان بكەین.

ناوبینی كۆلۆنی بەهۆی بەكارهێنانی ریشاڵە ڕووناكی دەرەكانەوە دەتوانێت بۆشایی ریخۆڵە ئەستوورە هەمووی دەربخات لەڕێگایشییەوە دەتوانێت چەند نموونەیەكی شانەیی بۆ پشكنین وەربگیرێت لەهەر شوێنێكەوە كەگومانمان لێی بێت.

لێنۆڕینی ڕێكەو كۆلۆن بەتیشكی باریۆم لەڕێگای حوقنە كردنی كۆمەوە، دیسانەوە یارمەتییەكی دیكەیە لەدیاریكردندا: بۆ زیاتر زانیاری دەتوانرێت سك لێنۆڕینی بۆ بكرێت بەهۆی تیشكی كۆمپیوتەری بڕگەییەوە بۆ دیاریكردنی مەودای بڵاوبوونەوەی وەرەمەكان لەدیواری كۆلۆن بۆ دەرەوە. لەبەرئەوەی جگەر خۆی یەكەمین وێستگەیە كەوەرەمەكانی ریخۆڵەی تیادا بڵاودەبێتەوە لەبەرئەوە هەمیشە ئێمە ئاگاداری ئەوە دەبین بەلێنۆڕینی كلینیكی و هۆیە ناسراوەكانی وێنەگرتن حاڵەتی جگەر هەڵسەنگێنین، وەك شەپۆلە سەروو دەنگییەكان، هاوتا تیشكاوەردكان، تیشكی كۆمپیوتەری بڕگەیی.

هەرچی تاقیگەشە شیكاری بەكەڵكی هەیە وەك: وێنەی خوێن لێنۆڕینی پیسایی بۆ خوێنی ونبوو تیایداو، گەڕان بەدوای بەڵگەی

وەرەمەکان بەتایبەتی دژ پەیدا کەرەکان کەناسراوە بە( Carcino-embryonic antigen).

**چارەسەرکردن:**

چارەسەری پۆلیپەکانی کۆڵۆن و ریکە بەزۆری لەرێگەی لابردنەوەیانەوە دەبێت بەهۆی ناوبینەوەو هەرچەندە ژمارەیان زۆر بێت، پاشان پۆلیپە لێکراوەکان لێنۆڕینی پاسۆلۆژییان بۆ دەکرێت بۆ زانینی سروشتی خانەکان و بۆ زانینی ئایا وەرەمەکانە پاکە یان شێر پەنجەییە. کارەکەش بەمە کۆتایی نایەت، چونکە پێویستە کۆڵۆن و ریکە بەناوبین ساڵانە لێنۆڕینیان بۆ بکرێت بۆ دەرخستنی هەر پۆلیپێکی نوێ تیایاندا بەمەبەستی دەرهێنانی.

هەرچی شێر پەنجەی کۆڵۆن و ریکەیە ئەوا بەپلەی یەکەم چارەسەرەکەی بەنەشتەرگەری دەکرێت، ئامانجی دەرهێنانی سەرتاسەرییە ئەگەر توانرا (واتە لەرەگەوە)، ئەگەر ئەوا بەچارەسەرێکی هێورکەرەوە وازی لێدێنین. هەروەها چارەسەری لەرەگەوە پێویستی بەلابردنی نزیکەی کۆڵۆنە، راست و چەپ بەپێی شوێنی وەرەمەکە.

هەرچی چارەسەری وەرەمە بەتیشك یان بەماددە کیمیاییەکان وەك فلورو یۆراسیل و میتۆمیسین، ئەوا بەتایبەتی لەچارەسەری هێورکەرەوەدا بەسوودن، یان لەو حاڵەتانەی کەناتوانرێت وەرەمەکە لابرێت، کارەکە دووبارە تەواو نابێت ئەگەر چاودێری بەردەوامی

نەخۆشەکە نەکرێت: وەك لێنۆڕینی کلینیکی، ناوبین، شیکاری خوێن بەتایبەتی بۆ دەرخەری (CEA)، لەپاشدا لێنۆڕینی سك بەتیشکە سەروو دەنگییەکان. ئەم لێنۆڕینەی دوایی ئامانجی چاودێری بەردەوامی جگەرە بۆ گەڕان بەدوای هەر وەرەمێکی دیکە یان لاوەکی کەتیایدا بێت، ئەم جۆرە لاوەکییانە هەندێکجار وەڵامی چارەسەر کیمیاییەکان لەڕێگەی خوێنبەری جگەرەوە دەدەنەوە، لەهەندێك حاڵەتی دەگمەنیشدا دەتوانرێت پلێکی جگەر لاببرێت ئەگەر وەرەمە لاوەکییەکەی دیاریکراو بوو.

میز یان پیسایی دەردەکەوێت، ئەوەش کە یارمەتی دیاریکردنەکە دەدات دەرکەوتنی تەنە بەرگرییە دژەکانە لە خوێندا (تاقیکردنەوەی فیدال).

چارەسەرکردن ئاسایی بەهۆی دەرمانی کلورامفینیکول، دەبێتی هەندێکجاریش پەنا دەبرێتە بەر ئەمپسلین و کوترایموکسازول، هەندێك نەخۆش چەند جارێك تووشی تا لێهاتن دەبنەوە و بەزۆری چاك دەبنەوە بەدووبارەکردنەوەی چارەسەرکردنەکە.

### هەندێك بابەت کە پێویستە بایەخی پێ بدەین:

خوێنەران دەتوانن وردەکاری زیاتر دەربارەی نەخۆشییە تۆفوئیدییەکان لە کتێبەکانی دەرد و نەخۆشییە ساری و درمەکاندا ببینن، بەڵام ئێمە لەم کتێبەماندا کە تایبەتە بەکۆئەندامی هەرس سەرنج بۆ هەندێك بابەت راکێشین کە مانایان هەیە زۆربەی

..خۆشانی تیفۆئیدو پاراتیفۆئید ژیانییان بەرێوە دەبن بۆ ئەوەی ..اکاداری بەرزبونەوەی پلەی گەرمی بن، تەنها بەگرفت (قەبزی) یان ..سکچوون یان پێچ پیاداهاتن یان هەڵئاوسانێکی ساکار دێتە ..رچاویان، تاکو (تا) تەنگییان پێ هەڵدەچنێت و ماکەکان دەبنە ..رفت ئەو کاتە پەنا دەبەنە بەر پزیشك.

ترسناکترین ماکەکانی ئیفۆئید بریتییە لە خوێن لێچونی ..خۆڵەو کون بوونیو، زۆربەی جار رودانی لە هەفتەی سێیەمدا ..دەبێت، سەرچاوەی کێشەکان بریتییە لەو کۆبونەوەو لیمفییانەی ..بان دەوترێت (پەڵەی بایر) کە دەکەوێتە کۆتایی ریخۆڵە باریکەوە، ..و دەکات و تووشی خوێنبەر بوون یان کون بوون دەبێت.

نیشانەکانی خوێنبەربوون بریتییە لە بێهێزیو بوارنەوە، هاتنە ..وارەوەیەکی لەپڕی پلەی گەرمیو خێرایی لێدانی دڵ، زەردبوونی ..دەموچاو، نیشانەکانی شۆك، لە پاشدا پیسایی تێکەڵ بەخوێنی ..وری تۆخ یان ڕەش دەبێت.

گرنگترین چارەسەر بۆ رزگارکردنی حاڵەتەکە بریتییە لە خوێن ..واستنەوە بۆی، هەرچی کون بوونی ریخۆڵەشە کە لەوانەیە چەند ..انە بن، بەزۆری بەهۆی (تا)ی زۆرەوە دەبێت و سکچوون و باکردنی ..ەکەڵدا دەبێت، لەوانەشە خوێنبەربوونیشی لەگەڵدا بێت، هەندێکجار ..ە حاڵەتی زۆر ساکاریشدا روودەدات.

**نیشانەکانی کون بوون:** شۆکی لە پڕو هەکردنی بریتۆنی، ئازار لە خوارووی راستی سك (زۆرجار خەڵك لێی تێکدەچێتا و بە هەوکردنی ریخۆڵە کوێرەی دەزانێت)، هەڵئاوسان، خێرا لێدانی دڵ، دابەزینی پلەی گەرمی لەپێشدا، لە پاشدا بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەگەڵ هەوکردنی بریتۆنەکەدا، زۆربوونی ژمارەی خڕۆکە سپییەکانی خوێن. چارەسەر بەهۆی بەکارهێنانی ئەنی بایۆتیك و نەشتەرگەری و نەخۆشخانەوە دەبێت.

– هەندێك لە حاڵەتەکانی سەلمونێلای تیفۆئیدو پاراتیفۆئید تووشی نەخۆشانی بەلهارزیای جگەرو هەڵئاوسانی سپڵ دەبن، شێوەی درێژ خایەن وەردەگرن و لەگەڵ تای تەقلیدیدا جیاواز دەبن، کە بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی چەندەها هەفتەیان مانگ دەخایەنێت، دەناسرێتەوە بەبەرزبوونەوەو نزم بوونەوە کە لەگەڵیدا لەرز دەبێت و تاوای لێدێت لە سوڕەکانی مەلاریا دەچێت.

ئەم جۆرە حاڵەتانە پێویستییان بەچارەسەرێکی جووتەنی هەیە. چارەسەری تیفۆئید یان پاراتیفۆئیدو چارەسەری بەلهارزیاکە بەیەکەوە.

–هەندێکجار زراو هەوێکی تیژ دەکات وەك بەشێك لە (تا)ی تیفۆئیدی، هەندێك جاری دی تووشی هەوی درێژ خایەن دەبێت، کە لەوانەیە بەخامۆشی بمێنێتەوە، یان یارمەتی دەربێت بۆ

وستكردنی بەردەكانی زراو یان ببێتە لانەی میكرۆبەكانی لمۆنێلا كە تووش بوونەكە بۆ كەسانی دی دەگوێزنەوە.

هـ. جیاردیا لامبلیا:

ئەم مشەخۆرە تاك خانەیەو بڵاوبوونەوەی لەهەموو جیهاندا رفراوانە، لە سوڕی سەوزیدا كە لە كۆتاییەكەیدا لە قامچی دەچێت، جولێت، یان شێوەی كیساو وەردەگرێت و لەو تورەكە پچوكانەدا حامۆشی دەمێنێتەوە كە ئەوەش هۆكاری گواستنەوەیەكی لە سێكەوە بۆ كەسێكی دی لە ڕێگەی سورە ناسراوەكەوە: واتە لە ساییەیەوە بۆ دەم. ئەم مشەخۆرە لە جێگە پەسەندكراوەكەیدا مێنێتەوە كە بریتییە لە سەرەوەی ریخۆڵە باریكە كە تیایدا ردراوەی زراو زۆرە، ئەم بونەوەرە وردە وردە خۆی دەنوسێنێت اوپۆشی لینجە پەردەی ریخۆڵەوەو كارەكانی پەك دەخات و ركری لە مژینی دەكات و بەتایبەتی چەورییەكان.

گرنگترین نیشانەكانی سكچوون و بەد مژین، ئەم بارە یان لە وەیەكی توندوتیژ لەنا و گەشتیارو گەریدەكاندا روودەدات، یان سێوەیەكی درێژخایەن كە لەوانەیە چەند هەفتەیەك یان مانگێك ایەنێت و، هەندێكجاریش مشەخۆرەكە بەها و ژیانی لەگەڵ انەخوێكەدا دەمێنێتەوە بەبێ ئەوەی هیچ نشیانەیەكی لەسەر ربكەوێت. تووش بوون بەجیاردیا لامبلیا لە مندالاندا زۆرە و كرۆبەكە لەنێو ئەندامانی خێزانداو لەخانەكانی دایەنگەو

باخچەی ساوایان، بلاو دەبێتەوە، لەم کاتانەدا بەشوێن سکچوون و لاوازی گەشەکردندا بگەڕێ.

هۆکاری لێنۆڕین، دۆزینەی مشەخۆرەکە لە پیسایی تازەداو. هەندێکجاریش ناچار دەبین لە ناوەرۆکەکانی بەشی سەرەوەی ریخۆڵە بەشوێنیدا بگەڕێین، ئەویش لە رێگەی لابردنیەوە بەهۆی بۆرییەکەوە کە لە رێگەی دەم یان لوتەوە دەخرێتە ناوەوە

چارەسەرکردن بەبەکارهێنانی مترونیدازول یان تنیدازول دەبێت.

و. **دیزەنتاریا ( زەحیری )**:

ناوی دیزەنتاریا بەکۆمەڵێك نەخۆشی درمی دەوترێت کە دەبنە هۆی هەوکردنی ریخۆڵە باریکەو ریخۆڵە ئەستورەو بەوە جیادەکرێتەوە کەسەکە تووشی سکچوون دەبێت کە لینجە مادەو خوێنی لە پیساییدا، لەگەڵدا دەبێت، لەگەڵ ئازای سك یان زەحیری

بەناوبانگترین هۆکارەکانی دوو جۆرە: دیزانتاریای باسیلیی و دیزانتاریای ئەمیبی. هەرچی بەلهارزیایە کە نەخۆشییەکە میسر بەشوێن نیشتەجێی یەکەمی دادەنرێت، پێویستە بیخەینە ناو کۆمەڵەی دیزانتاریا وەك هۆکاری سێیەم و گرنگ.هەرچی نیشانەکانی دیزانتاریایە زۆربەی کات لەگەڵ نەخۆشییە جۆرییەکانی دیکەدا یان لەگەڵ نەخۆشییە ناجۆرییەکاندا، لەیەك دەچێت کە دەبنە هۆی هەوکردنی ریخۆڵەو هەندێکجار جیاکردنەوە یان ئەستەم دەبێت.

**وا لە خوارەوە بەکورتی وەسفی گرنگترینی ئەم نەخۆشیینانە دەکەین:**

١. **دیزانتری باسیلی**: بەهۆی میکرۆبی شاجیلاوە دەبێت کە لە شێوەی چیلکەیەکدایە (باسیل Bacillus) بەمانای چیلکە دێت گەلێك جۆری هەیە. تووش بوون بەهۆی پیسایی نەخۆشەکەیان هەڵگری میکرۆبەکە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دی دەبێت لە ڕێگەی ئاوی خواردنەوە یان خۆراك یان مێشەوە، دەبێت، دیزانتاریای باسیلی بەتایبەتی لە باخچەی ساوا یان خوێندنگەو پەیمانگاکان بەهۆی ناوالێتو چێشتخانە پیسەکانەوە دەگوێزرێتەوە.

لە بنەڕەتدا دیزانتری تووشی ڕیخۆڵە ئەسورە دەبێت، میکرۆبەکە مادەیەکی ژەهراوی یان تۆکسین دەڕێژێت، کە بڵاودەبێتەوەو دەگاتە دیوای ڕیخۆڵە.

نەخۆشییەکە بەزۆری بەمانە دەست پێدەکات: سەر یەشە، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی، دڵ تێکەڵ هاتنو پێچ بەسکدا هاتنو سکچوون کە ڕەنگە خوێنیشی لەگەڵدا بێت، نەخۆشییەکە لە حاڵەتی ساکاریدا چەند ڕۆژێکی کەم دەخایەنێتو لە پاشدا خۆی چاك دەبێتەوە، زۆر دەگمەنە نەخۆشەکە خۆی ببێتە هەڵگری درێژخایەنی میکرۆبەکە. هەرچی حاڵەتە توندەکانیەتی (تا) تیایدا بەرزە ئازار لە سکدا زۆرەو زەحیریو سکچوون ناوەستێتو خوێنەکەشی زۆرە، هەروەها شلەکانی لەش ئەوەندە لە دەست دەچن بەرەو ووشك بوونەوە دەڕوات. ئەم جۆرە حاڵەتانە لەوانەیە ماکی مەترسیدارییان

لێبکەوێتەوە وەك هەوکردنی جومگەکان و، هەوکردنی دەمارەکان و هەوکردنی بیلبیلەی چاو، هەندێکی دیکەیان دەبنە هۆی کون بوونی ریخۆڵەو هەوکردنی بریتۆن.

**( ٦ ) هەوکردنەکانی ریخۆڵە**

لەوانەیە هەوکردنەکانی ریخۆڵە تیژو ماوە کورت بن، یان درێژخایەن و زۆر بمێننەوە، هەروەها لەوانەیە هەو بەتایبەتی ریخۆڵە باریکە بگرێتەوە یان بەشێوەیەکی سەرەکی سەر ریخۆڵە ئەستورە هەندێك جاریش نەخۆشییەکە دوو ناوچە پێکەوە دەگرێتەوە، یان لەوانەیە بۆ ریخۆڵەش درێژبێتەوە.

**هۆکارەکان:**

هۆکارەکانی هەوکردن فرەجۆرن: هەندێکیان وا وەسف دەکرێن کە جۆریین واتە هۆی دیارو ناسراوییان بۆ تووش بوون، هەیە، هەندێکی دیکەیان ناجۆرین- واتە هۆکاری تووش بوونەکەیان نادیارە.

هۆکانی هەوکردنی جۆری لەوانەیە لەچەند میکرۆبێکی دیاریکراوەوە دروست ببێت، لەوانە ڤایرۆس و بەکتریا یان مشەخۆەکان و کەڕوو. گەلێك جۆرە دیکە لە هەوی ریخۆڵە هەیە کە دەناسرێنەوە بەکۆئەندامی بەرگری لەش و هەندێك گۆڕانکاری دیاریکراو تیایاندا، روودەدات، ئەگەرچی هۆکارە راستەوخۆکانییان

ا ا ئێستا نەزانراوە. لەوانەیە کۆئەندامی بەرگری بەوەڵامدانەوەی لە
ەەندێك حاڵەتدا، زۆر بێتو، لە هەندێك حاڵەتی دیکەدا (هەروەك لە
ەخۆشی ئەیدزدا دەردەکەوێت) وەڵامدانەوەی کەم بێت، لە هەردوو
ا ڵەتەکەدا ریخۆڵە هەو دەکاتو کارەکانی تێك دەچێت سەرەرای
ەمانە کەمی بەرگری لەلەشدا دەرگا بۆ تووش بوون بەمیکرۆبی
اااسایی، دەکاتەوە کە هەندێکجار پێیان دەوترێت (هەل پەرست)
راپـی و نائـارامی لـەناو لەشـدا دروسـت دەکـەن و؛ دیـاریکردن و
ارەسەرییان گرانە.

کەواتە هەوەکانی ریخۆڵە هەمە جۆرن، فرە هۆکارن دیاریکردنی
ەموویان ئاسان نییە، هەروەها کۆمەڵە نەخۆشییەك لە ناوچەیەکی
ـاریکراوداو لـەژێر بـارودۆخێکی تایبەتـدا، جۆرەکانییـان لـە
ـوێنێکەوە بـۆ شـوێنێکی دیو، لەکاتێکـەوە بـۆ کـاتێکی دی،
ەکۆرێت، لە وڵاتەکانی جیهانی سێیەمدا کە زۆربەیان لە هێڵی
ەکسانیدان یان لە نیمچە یەکسانیدانو، کە هۆیەکانی دروستی لە
اوو ئـاوەرۆو پـاكو خـاوێنی تیایانـدا دواکـەوتووە، تووشـبوون
ەسەرچاوەکانی نەخۆشیو بڵاوبوونەوەیان زۆرە.

ئەوەندە بەسە کە بزانین دەردە ریخۆڵەییەکانو ئەو وشکبوونەوە
ـە تیایانـدا روودەدات سـاڵانە پێـنج ملیـۆن منـداڵ لـە جیهانـدا
ەکوژێت. ئەمیبای ریخۆڵە ساڵانە تووشی شەش سەد ملیۆن کەس
ەبێتو، بەلهارزیا دوو سەد ملیۆن.

هەرچی کرمە ریخۆڵەییەکانیشە ئەوە هەر زۆر زۆرەو ژەهرای بوون بەخۆراك بۆتە دیاردەیەکی ئاسایی رۆژانە.

ئەمە بەراورد بکە بەگەلانی جیهانیی پێشکەوتوو، ئەورووپاو ئەمەریکا کە تیایاندا زەحیری و مشەخۆرەکانی ریخۆڵە زۆر کەمەو تیفۆئیدو نەخۆشییەکانی هەوی سی وەك سیل دەگمەنە، بەڵام هەندێکی دی هەن، وەك: برینی کۆڵۆنی ناجۆری و نەخۆشی کرون و هەوکردنی گیرفانەکانی ریخۆڵە، ماکەکانی نەخۆشی کەمی بەرگری وەرگیراو (ئەیدز)، ئەوا لە خوارەوە بەکورتی هەندێك لە جۆرەکانی هەوی ریخۆڵەش باس دەکەین و نیشانەو چارەسەرەکانییان دەردەخەین:

أ. **هەکردنی ریخۆڵەی ڤایرۆسی**: ڤایرۆسەکان وردە زیندەوەری بچوکترن لە بەکتریا، ئاسایی لە رێگەی دەم و قورگەوە دێنە ژوورەوە. تووشی ریخۆڵە دەبن و زۆربەی کات گەدەش دەگرێتەوە. گرنگترین جۆرییان ناسراوە بە رۆتا ڤایرۆس، دەبێتە هۆی نەخۆشییەکی توندی کەمخایەن، نیشانەکانی دەناسرێتەوە بەبەرزبوونەوەی پلەی گەرمی و ئازارو شەکەتی، و رشانەوە یان دڵتێکەڵاتن، پاشان ئازارو پێچی ناو سك و رەوانی. ئەم رەوانییە لەوانەیە زۆربێت و ببێتە هەوی وشکبوونەوەو ئامارژە بێت بۆ مەترسی حاڵەتی نەخۆشییەکە دەتوانرێت لەرێگەی گیراوەی گونجاوەوە چارەسەربکرێت کە گلۆوکۆزو ئەلکترولیتی پێویستی تێدایە (وەك سۆدیۆم

بۆتاسیۆم،...هتد). زۆربەی نەخۆشەکان لە ماوەی چەند رۆژێکدا چاك دەبنەوە ئەگەر فرسەت بۆ دەستنیشانکردنی ڤایرۆسەکە بەشێوەیەکی دڵنیا، رەخسا.

جۆری دیکە لە هەوکردنی ریخۆڵەیی ڤایرۆسی هەیە بەزۆری لەنێو کەسانی گەشتیارداو گروپەکانی کۆنگرەکان و سەرنشینانی هوتێلەکاندا بەشێوەیەکی پەتایی، بڵاو دەبێتەوە.

لەم جۆرە رەوانییەدا هۆکاری دیکەی ناڤایرۆسی هەیە، پێیان دەوترێت "رەوانی گەشتیاران"– وەك بەکتریای ریخۆڵەو بەکتریای ژەهراوی بوونی خۆراکی و، هەندێکیشیان چەند جۆرێکن لە مشەخۆرەکان وەك جیاردیا و ئەمیبا، هەموویشیان ماوەکەیان کورتەو چارەسەری گونجا و دەکرێن.

ب. ژەهراوی بوون بەخۆراك: لە قوتدانی هەندێك مادەی زیانبەخشەوە پەیدا دەبێت کە گەدەو ریخۆڵە وەك گرییان گرتبێت وایە. دەبێت هۆی رشانەوەو تێکچوون و رەوانی و ونکردنی ئاو وخمە پێویستیەکان (ئەلکترۆلیتەکان) کە هەرەشە لە ژیان دەکەن، ئەم مادە زیانبەخشانە لەوانەیە چەند جۆرێك بن لەو بەکتریایانەی کە خۆراك پیس دەکەن و، لەناو لەشدا بۆ ماوەیەك زۆر دەبن تاك و نشانەکان دەردەخەن یان ژەهر دەرێژن (کە پێی دەڵێن تۆکسین) کە لە بەکتریاوە پەیدا دەبێت و راستەوخۆ دەبێتە هۆی تووشبوون.

نمونە لە جۆری یەکەم بەکتریای سالمۆنیلاو کلوستریدیومە، سەرچاوەکەیان بریتییە لە شیرو گۆشتو مریشك، نیشانەکانییان پێویستیان بەماوەیەکە کە دەگاتە ڕۆژێك یان چەند ڕۆژێك. نمونە لەسەر جۆری دووەم بریتییە لە تۆکسینی میکرۆبی هێشوویی (ستافیلۆکۆکەس) سەرچاوەکانی بریتین لەو کەسانەی کە بەشداری لە دروستکردنی خۆراك دەکەن (واتە چێشتلێنەرەکان) و ئەوانەش کە دەیخۆن، نیشانەکانی خێران، لە نزیکەی یەك سەعاتدا دەردەکەون ڕشانەوەو ڕوانی بەهۆیانەوە دەبێتە هۆی وشکبوونەوەو دابەزاندنی پلەی گەرمی.

جۆری سێیەمیش لە ژەهراوی بوون هەیە کە پێی دەوترێت (تبیولی) سەرچاوەکەی ئەو خۆراکانەیە کە هەڵدەگیرێن یان خراونەتە قووتووەوەو پیس بوون، کە ئەوەش دەبێتە هۆی ئیفلیجی دەمارو پەلەکان.

لەوانەیە کە ژەهراوی بوون بەخۆراك بگاتە ڕادەی پەتا و ژمارەیەکی زۆر خەڵك پێکەوە تووش بکات کە هەموویان لەیەك خۆراکییان خواردبێت. بیرمە پێش چل ساڵ لەمەوبەر من پزیشکی پێشوازی بووم لەبەشی ڕوداوەکان لە نەخۆشخانەی (قەسرلعەینی)، خۆم ئەو ڕۆژە بەرپرسی هەڵسوکەوت بووم لە نەخۆشخانەکەدا، لە پڕێکدا ژمارەیەکی زۆر ئۆتۆمبێلی فریاگوزاری بەسەرماندا داباڕین، بەدەیەها تووشبوویان بۆ هێنایین کە دەڕشانەوەو سکییان دەچوو،

ەموو هۆکەش ئەوەبوو کە پێکەوە لە عەرەبانەیەکی دەستگێڕ جۆرە
ۆراکێکیان خواردبوو. هەر نەخۆش بوو بەکۆمەڵ دەهات: لە
شەوە لە گەڕەکی حسەین و، لە داوییدا لە گەڕەکی جەمالییەو،
اشتر لە گەڕەکی باب شەعرییە دەهاتن، کاتێك کەزانیم ئەوانەی دێن
ەیشتە گەڕەکی عەباسی بەخێرایی پەیوەندیم بەپۆلسی فریاکەوتن
رد داوام لێکردن کە کابرای عەرەبانچی بگرن.

چارەسەر لەم جۆرە حاڵەتانەدا بەتەنها بەشتنی گەدەو بەئازار
کێنی و چارەسەرکردنی وشکی و قەرەبووکردنەوەی ئەلەکترۆلیتە لە
ەستچووەکان، نابێت، بەڵك و پێویستە، پاشماوەی رشانەوەو
سایی و ئەو خۆراکەی کە گومانی لەسەرە، کۆبکەینەوە بۆ
یکارکردن و دیاریکردنی هۆکارەکەی، هەروەها لێتوێژینی ئەو
ەسانە پێویستە کە ئەم جۆرە خواردنانە دەفرۆشن ئەویش لە
ناوی پارێزگاری کردنی کۆمەڵگە.

هەروەها هۆکاری دیکە بۆ ژەهراوی بوونی خۆراکی هەیە
ابێویست دەکات باسیان بکەین تەنانەت ئەگەر بەناو هێنانیشیان
ت. چەندتوخمێك لەرووەکی ژەهراوی هەن لەوانەیە لەگەڵ
رچاوەکانی خۆراکدا تێکەڵ ببن، بەناوبانگترینییان جۆرێکی
اسراون بە "قارچکە مارانە" کە لە ئەوروپا زیاتر لە میسر
خورێت. هەروەها چەندەها جۆر لە کەڕووەکان کە لەگەڵ دانەوێڵەی
وەك گەنمدا تێکەڵ دەبن، پێویستە ئاگامان لێی بێت. سەرچاوەی

ئاژەڵی دیکە هەن بەتایبەتی ماسی و خواردنە دەریاییەکان کە هەندێکجار دەبنە هۆی ژەهراوی بوون، ئەمەش مەسەلەیەکی دیکەیەو هەستیاری کەسی نییە. پاشان ژەهراوی بونی خۆراکی بەمادە کیمیاییەکان، وەك ئەو قڕکەرانەی دژی کەڕوو مێروەکان بەکاردەهێنرێن. دوایەمینیان ژەهراوی بوون بەزەرنیخ و توکسافین و دەیەهای دیکەیە، کە بەسەرپێی یان بەمەبەست رویدابێت، ئەوە بوارێکی دیکەیە.

ج. کولێرا (رشانەوە): نەخۆشییەکی درمی تیژە بەسکچوونێکی توندو رشانەوە دەناسرێتەوە، دەبێتە هۆی لەدەستچوونی شلەو ئەلەکترولیتەکان و بەهۆیەوە وشکبوونەوەی لەش و شکستهێنانی گورچیلەکان. هۆکارەکەی میکرۆبێکە لە پیسایی مرۆڤەوە ئاوو خۆراك پیس دەکات، لە هەندێك ناوچەی ئاسیا بەتایبەتی هند، نیشتەجێیەو بەشەپۆلی پەتایی بۆ زۆرێك لە وڵاتان وەك میسر بەتایبەتی لە دوای وەرزی حەجکردن دەگوێزرێتەوە. تووشبوون بەمیکرۆبی کۆلێرا بەقۆناغی هەڵهاتندا دەڕوات کە چەند سەعاتێك بۆ چەند رۆژێکی کەم دەخایەنێت، پاشان رشانەوەو رەوانی بەشێوەیەکی توند روودەدات و هەروەها ئازارو پێچی ناوسك و کرژبوونی ماسولکەکان و سستبوونی سوڕی خوێنی لەگەڵدایە، لەوانەیە لە ماوەی ٢٤ سەعاتدا ببنە هۆی مردنی ئەو کەسە.

حاڵەتی زۆر لەمە هێواشتر هەیە، بەتایبەتی ئەو جۆرەی کە بە میکرۆبی "قۆناغ" ناسراوەو، لەو ناوچانەش کە کۆلێرا تیایادا ببشتەجێیە هەڵگری ئەو میکرۆبە هەست بەهیچ جۆرە نیشانەیەک ناکەن یان تەنها سکچونێکی سادەیان تووش دەبێت.

لەم سالانەی دواییدا شۆرشێك لە چارەسەرکردنی کۆلێرادا ڕووبوو، لەدوای ئەوەی زانیمان هۆکارەکەی تێکچوونێك نییە لە هەڵمژین لە ریخۆڵەدا چونکە ریخۆڵە ساغ و تەندروستە، بەڵك و هۆکارەکەی زیادبوونە لە دەرداندا. چارەسەرکردنی ئەوەش پشت بەقەرەبوو کردنەوەی ئەو شلە لە دەستچووانەی لەشە دەبەستێت لەرێگەی گیراوەی خوێ و گلۆکۆز لەگەڵ بیکاربۆنات (بۆ رێگە گرتن لە ترشی خوێن) و پۆتاسیۆم، لەرێگەی دەمەوە بەزۆری یان ئەگەر پێویستی کرد لە رێگەی خوێنهێنەرەوە. هەرچی چارەسەرکردنە بە دژەبایکلین لەوانەیە هەندێکجار بەسوود بێت، بەڵام کوتان بەهای سوودارەو کاریگەرییەکشی کورت خایەنە.

د. **تیفۆئیدو پاراتیفۆئید**: ئەم کۆمەڵە بەکتریایەی سەلمۆنێلا تیفۆئیدو پاراتیفۆئیدی أ، ب، ج)ی دەبنە هۆی (تا)یەکی بەردەوام بۆ ماوەی چەند هەفتەیەك کە تێکچوونی ریخۆڵە لەگەڵیدا هاوکات دەبێت، سەرچاوەی تووشبوونەکە ئاوی خواردنەوە یان خۆراکی پیس بووە بەپاشماوەی مرۆڤ (میزو پیسایی) لە نەخۆش یان هەڵگری میکرۆبەکەوە.

ئەم نەخۆشییانە بەشێوەیەکی نیشتەجێ بوو لەو ژینگانەدا بڵاودەبێتەوە کە هۆیەکانی تەندروستی لەئاوی خواردنەوەو ئاوی ئاوەڕۆو پاکو خاوێنی، تیایاندا دواکەوتووەو، هەندێکجار بەشێوەیەکی پەتایی دەتەقێتەوە هەرکاتێک دەزگاکانی چاودێریکردنی تەندروستی لاواز بوو، تەنانەت ئەگەر لە بالاترین کۆمەڵگەکانیشدا بوو.

لە بەناوبانگترین ئەم حاڵەتانە حاڵەتی "ماری ئیفۆئیدییە" کە هەڵگری میکرۆبی تیفۆئید بوو وەك چێشتلێنەر لە نیویۆرك کاری دەکرد، کە بوو بەهۆی تووش کردنی زیاتر لە پەنجا کەسو سییان لەوانە مردن.

میکرۆبەکە لەدوای قوتدانی لە ریخۆڵەوە بۆ کۆئەندامی ناوپۆشە تۆڕە (جگەرو سپڵو لیمفە گرێو کرۆکی ئێسك)، دەگوێزرێتەوەو زۆر دەبێتو، کە قۆناغی هەڵهاتنی شاراوەیەو دوو هەفتە بۆ سێ هەفتە، دەخایەنێت، دوای ئەوەش دەگوازرێتەوە تاكو بەژمارەی زۆر هێرش بۆ خوێن دەباتو لەباری مامناوەندیدا بۆ ماوەی سێ هەفتە بەردەوام دەبێت، دوایی دەگەڕێتەوە تاكو بەتەواوەتی چاك دەبێتەوە. لەکاتی نەخۆشییەکەدا نەخۆش هەست بەتێکچوون لە ریخۆڵەو گرفتی یان ڕەوانیو، هەڵئاوسانی سك، دەکات، بەزۆری زمان بەچینێکی چڕ دادەپۆشرێتو، سپڵ بەشێوەیەکی هەستپێکراو هەڵدەئاوسێت. بەلام لە منداڵاندا بەشێوەیەکی ئاسایی تیفۆئید

..شێوەی کرژبوونێکی زۆر لە گەدەو ریخۆڵەدا کە بەزۆری ..کچوونێکی توندی پێوە دیار دەبێت، دەردەکەوێت.

دیاریکردنی نەخۆشییەکە بەچاندنی میکرۆبەکە لەناو خوێن یان ..ز یان پیسایی دەردەکەوێت، ئەوەش کە یارمەتی دیاریکردنەکە ..دات دەرکەوتنی تەنە بەرگرییە دژەکانە لە خوێندا (تاقیکردنەوەی ..دال).

چارەسەرکردن ئاسایی بەهۆی دەرمانی کلورامفینیکول، دەبێت ..ندێکجاریش پەنا دەبرێتە بەر ئەمپسلینو کوترایموکسازول، ..ندێك نەخۆش چەند جارێك تووشی تا لێهاتن دەبنەوەو بەزۆری ..اك دەبنەوە بەدوبارەکردنەوەی چارەسەرکردنەکە.

**هەندێك بابەت کە پێویستە بایەخی پێ بدەین:**

خوێنەران دەتوانن وردەکاری زیاتر دەربارەی نەخۆشییە ..ۆئیدەکان لە کتێبەکانی دەردو نەخۆشییە ساریو درمەکاندا ..نن، بەڵام ئێمە لەم کتێبەماندا کە تایبەتە بەکۆئەندامی هەرس ..رنج بۆ هەندێك بابەت رادەکێشین کە مانایان هەیە زۆربەی ..خۆشانی تیفۆئیدو پاراتیفۆئید ژیانییان بەرێوە دەبن بێ ئەوەی ..اداری بەرزبونەوەی پلەی گەرمی بن، تەنها بەگرفت (قەبزی) یان ..چوون یان پێچ پیاداهاتن یان هەڵئاوسانێکی ساکار دێتە ..رچاویان، تاكو (تا) تەنگییان پێ هەڵدەچنێتو ماکەکان دەبنە ..رفت ئەو کاتە پەنا دەبەنە بەر پزیشك.

ترسناکترین ماکەکانی ئیفۆئید بریتییە لە خوێن لێچونی ریخۆڵەو کون بوونی و، زۆربەی جار رودانی لە هەفتەی سێیەمدا دەبێت، سەرچاوەی کێشەکان بریتییە لەو کۆبونەوەو لیمفییانەی پێیان دەوترێت (پەڵەی بایر) کە دەکەونە کۆتایی ریخۆڵە باریکەوە هەو دەکات و تووشی خوێنبەر بوون یان کون بوون دەبێت نیشانەکانی خوێنبەربوون بریتییە لە بێهێزی و بوارنەوە، هاتنە خوارەوەیەکی لەپڕی پلەی گەرمی و خێرایی لێدانی دڵ، زەردبوونی دەموچاو، نیشانەکانی شۆك، لە پاشدا پیسایی تێکەڵ بەخوێنی سوری تۆخ یان رەش دەبێت. گرنگترین چارەسەر بۆ رزگارکردنی حاڵەتەکە بریتییە لە خوێن گواستنەوە بۆی، هەرچی کون بوونی ریخۆڵەشە کە لەوانەیە چەند دانە بن، بەزۆری بەهۆی (تا)ی زۆرەوە دەبێت و سکچوون و باکردنی لەگەڵدا دەبێت، لەوانەشە خوێنبەربوونیشی لەگەڵدا بێت، هەندێکجار لە حاڵەتی زۆر ساکاریشدا روودەدات.

**نیشانەکانی کون بوون:** شۆکی لە پڕو هەکردنی بریتۆنی، ئازار لە خوارووی راستی سك (زۆرجار خەڵك لێی تێکدەچێ و بە هەوکردنی ریخۆڵە کوێرەی دەزانێت)، هەڵئاوسان، خێرا لێدانی دڵ، دابەزینی پلەی گەرمی لەپێشدا، لە پاشدا بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەگەڵ هەوکردنی بریتۆنەکەدا، زۆربوونی ژمارەی خرۆکە سپییەکانی خوێن. چارەسەر بەهۆی بەکارهێنانی ئەنی بایۆتیك و نەشتەرگەری و نەخۆشخانەوە دەبێت.

–هەنـدێك لـە حاڵەتـەكانی سـەلمونێلای تیفۆئیـدو پاراتیفۆئیـد تووشـی نەخۆشـانی بـەلهارزیای جگـەرو هەڵئاوسـانی سـپڵ دەبـن، شێوەی درێژ خایەن وەردەگرن و لەگەڵ تای تەقلیدیدا جیاواز دەبن، لە بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی چەندەها هەفتەیان مانگ دەخایـەنێت، دەناسرێتەوە بەبەرزبوونەوەو نزم بوونەوە كە لەگەڵیدا لـەرز دەبێت و ئاوای لێدێت لە سوڕەكانی مەلاریا دەچێت.

ئەم جۆرە حاڵەتانە پێویستییان بەچارەسەرێكی جووتەنی هەیە: چارەسـەری تیفۆئیـد یـان پاراتیفۆئیـدو چارەسـەری بەلهازیاكـە بەیەكەوە.

– هەنـدێكجار زراو هـەوێكی تیـژ دەكـات وەك بەشـێك لـە (تـا)ی تیفۆئیدی، هەندێك جاری دی تووشی هەوی درێژ خایـەن دەبێت، كە لەوانەیـە بەخامۆشـی بمێنێتـەوە، یـان یارمـەتی دەربێـت بـۆ دروسـتكردنی بـەردەكانی زراو یـان ببێتـە لانـەی میكرۆبـەكانی سەلمۆنێلا كە تووش بوونەكە بۆ كەسانی دی دەگوێزنەوە.

ﻫ. **جیاردیـا لامبلیـا:** ئـەم مشەخۆرە تـاك خانەیـەو بڵاوبوونـەوەی لەهەموو جیهاندا بەرفراوانە، لە سوڕی سـەوزیدا كە لـە كۆتاییەكەیدا لە قامچی دەچێت، دەجوڵێت، یان شێوەی كیسا وەردەگرێت و لـەو تورەكـە پـچوكەكانەدا بەخامۆشـی دەمێنێتـەوە كـە ئـەوەش هۆكـاری گواسـتنەوەیەكی لـە كەسـێكەوە بـۆ كەسـێكی دی لـە رێگـەی سـورە ناسراوەكەوە،: واتە لە پیسابییەیەوە بۆ دەم.

ئـەم مـشەخۆرە لـە جێگـە پەسـەندكراوەكەيدا دەمێنێتـەوە كـە بريتييە لە سەرەوەی ريخۆڵە باريكە كە تيايدا دەردراوی زراو زۆرە، ئەم بونەوەرە وردە وردە خۆی دەنوسێنێت بەناوپۆشی لينجە پەردەی ريخۆڵـەوەو كارەكـانی پـەك دەخـاتو بـەرگری لـە مـژينی دەكـاتو بەتايبەتی چەورييەكان.

گرنگترين نيشانەكانی سكچوونو بەد مژينە، ئەم بارە يان لە شێوەيەكی توندوتيـژ لـەناو گەشتيارو گەريدەكانـدا روودەدات، يان بەشێوەيەكی درێژخايـەن كـە لەوانەيـە چـەند هەفتەيـەك يـان مانگێك بخايـەنێتو، هەنـدێكجاريش مـشەخۆرەكە بـەهاو ژيـانی لەگـەڵ خانەخوێكـەدا دەمێنێتـەوە بـەبێ ئـەوەی هـيچ نـشيانەيەكی لەسـەر دەربكـەوێت. تـووش بـوون بـەجياردیا لامبليـا لـە منداڵانـدا زۆرەو ميكرۆبەكـە لـەنێو ئەنـدامانی خێزانـداو لەخانـەكانی دايەنگـەو باخـچەی ساوايان، بڵاو دەبێتـەوە، لـەم كاتانـەدا بەشوێن سكچوونو لاوازی گەشەكردندا بگەڕێ.

هۆكاری لێنۆڕين، دۆزينـەی مشتەخۆرەكە لە پيسايی تازەداو، هەنـدێكجاريش ناچـار دەبـين لـە ناوەرۆكـەكانی بەشـی سـەرەوەی ريخۆڵـە بەشوێنيدا بگـەڕێين، ئـەويش لـە رێگـەی لابردنێيـەوە بـەهۆی بۆرييەكەوە كە لە رێگەی دەم يان لوتەوە دەخرێتە ناوەوە

چارەسەركردن بەبەكارهێنانی مترونيدازول يان تنيدازول دەبێت

**و. دیزەنتاریا (زەحیری):** ناوی دیزەنتاریا بەکۆمەڵێك نەخۆشی درمی دەوترێت کە دەبنە هۆی هەوکردنی ریخۆڵە باریکەو ریخۆڵە ئەستورەو بەوە جیادەکرێتەوە کەسەکە تووشی سکچوون دەبێت کە لینجە مادەو خوێنی لە پیساییدا، لەگەڵدا دەبێت، لەگەڵ ئازای سك یان زەحیری بەناوبانگترین هۆکارەکانی دوو جۆرە: دبزانتاریای باسیلیی و دیزانتاریای ئەمیبی. هەرچی بەلهارزیایە کە نەخۆشییەکە میسر بەشوێن نیشتەجێی یەکەمی دادەنرێت، پێویستە بیخەینە ناو کۆمەڵەی دیزانتاریا وەك هۆکاری سێیەم و گرنگ. هەرچی نیشانەکانی دیزانتاریایە زۆربەی کات لەگەڵ نەخۆشییە جۆرییەکانی دیکەدا یان لەگەڵ نەخۆشییە ناجۆرییەکاندا، لەیەك دەچێت کە دەبنە هۆی هەوکردنی ریخۆڵەو هەندێکجار جیاکردنەوە یان ئەستەم دەبێت.

**وا لە خوارەوە بەکورتی وەسفی گرنگترینی ئەم نەخۆشیینانە دەکەین:**

١. **دیزانتری باسیلی:** بەهۆی میکرۆبی شیجەلاوە دەبێت کە لە شێوەی چیلکەیەکدایە (باسیل Bacillus) بەمانای چیلکە دێت گەلێك جۆری هەیە. تووش بوون بەهۆی پیسایی نەخۆشەکەیان هەڵگری میکرۆبەکە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دی دەبێت لە رێگەی ئاوی خواردنەوە یان خۆراك یان مێشەوە، دەبێت، دیزانتاریای باسیلی بەتایبەتی لە باخچەی ساوا یان خوێندنگەو پەیمانگاکان بەهۆی ئەوالێت و چێشتخانە پیسەکانەوە دەگوێزرێتەوە.

له بنەڕەتدا دیزانتری تووشی ریخۆڵە ئەسورە دەبێت، میکرۆبەکە مادەیەکی ژەهراوی یان تۆکسین دەڕێژێت، کە بڵاودەبێتەوەو دەگاتە ئەولای ریخۆڵە.

نەخۆشییەکە بەزۆری بەمانە دەست پێدەکات: سەر یەشە، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی، دڵ تێکەڵ هاتن‌و پێچ بەسکدا هاتن‌و سکچوون کە رەنگە خوێنیشی لەگەڵدا بێت، نەخۆشییەکە لە حاڵەتی ساکاریدا چەند رۆژێکی کەم دەخایەنێت‌و لە پاشدا خۆی چاك دەبێتەوە، زۆر دەگمەنە نەخۆشەکە خۆی ببێتە هەڵگری درێژخایەنی میکرۆبەکە. هەرچی حاڵەتە توندکانییەتی (تا) تیایدا بەرزە ئازار لە سکدا زۆرەو زەحیری‌و سکچوون ناوەستێت‌و خوێنەکەشی زۆرە، هەروەها شلەکانی لەش ئەوەندە لە دەست دەچن بەرەو ووشك بوونەوە دەڕوات. ئەم جۆرە حاڵەتانە لەوانەیە ماکی مەترسیدارییان لێبکەوێتەوە وەك هەوکردنی جومگەکان‌و، هەوکردنی دەمارەکان‌و هەوکردنی بیلبیلەی چاو، هەندێکی دیکەیان دەبنە هۆی کون بوونی ریخۆڵەو هەوکردنی بریتۆن.

**چارەسەر:** بەوەدەبێت کە نەخۆش والێبکرێت پشووبدات و قەرەبووی شلەونبووەکانی لەشبداتەوە، دەرمانی دژی نەخۆشییەکە وەربگرێت

پێویستە ئەوەمان لەبیرنەچێت کە دیزانتری باسیلی تەنها هۆنییە بۆ ئەم نیشانانە، واتە ئازاری سك و پیسایی خوێناوی. چونکە دووبارە نەخۆشییەکانی ئەمیبا و بەلهارزیاهەن، برینداری کۆڵۆن،

نــاجۆری، نەخۆشــی کــرون، هــەوکردنی گیرفانــەکانی کۆڵــۆن و وەرمـەکانی ریخۆڵـەو، بـەدەهای دیکـە. هـەروەها هەرچـەندێك کارەکـە تێکـەڵاوبوو‌بێت‌و دیاریکردنەکە تێکـەڵاو و ئەسـتەم بێـت، ئـەوا زیـاتر لینۆڕین لە ڕێگەی ناوبین و تیشکی باریۆمەوە، ئەنجام دەدرێت.

٢. **دیزانتاریای ئەمیبی**: لە چەند لایەنێکەوە لە باسیلی جیاوازە: کاریگـەری هێواشـترە، بـەڵام زۆرتـر بـەرەو هەڵدانـەوەو درێژخایـەنی دەڕوات، هـۆی نەخۆشـییە کـە بریتیـە لـە مـشەخۆری(ئینتـا ئـەمیبا هیستۆلۆتیکا)، کەبریتیە لە بونەوەرێکی یەك خانەیی بەجوڵاوەیی لـە کۆڵۆندا دەژی و دیواری ریخۆڵە داگیردەکات، لەوانەشە لێوەی بچێتە جگەرەوە و ببێتەهۆی کێم یان کاریگەری زیاتر، یان لەوانەیە ئەمیبا کـە نیشتەجێ ببێـت و لـە نـاو تورەکـەی پـارێزەردا لـە نـاو بۆشـایی ریخۆڵەدا بمێنێتەوە لە پاشـدا لەگـەڵ پیسـاییدا بێتـە دەرەوە، سـەر لە نوێ لە ڕێگەی دەمەوە بچێتە ناوجەستەی کەسێکی دیکەوە. هۆکـانی گواستنەوەی بریتییە لە سوڕە تەقلیدییەکەی لەگەڵ پیسبوونی ئـاوی خواردنەوەو خۆراك و بوونی مێش.

زۆرترین ئەو ناوچانەی ریخۆڵە کە تووشی ئەمیبا دەبن بریتین لە کوێرەو کۆڵۆنی ئاسۆیی و رێکە لێرەدا ئەمیبا لینجەپەردە دەبڕێـت و هەرچییەکی لـە ژێردابێـت دەیخـوات و دەیکاتـە بـرین ئەگەرچـی ئـەم برینانــە بــە شــێوەی پــەرش و بڵاودەمێننــەوەو لــە نێــوان خۆیانــدا پاشمـاوەی دیوارەکـە بـە سـاغی دەمێننـەوە. بەتێپـەڕبوونی کـات ئـەم

برینانە سارێژدەبن، بێئەوەی بەزۆری زیانێکی زۆر بەجێبێلن بەزۆری نەخۆشییەکە بەنیشانەی زۆرکەم و هێواش دەردەکەوێ، وەکو: سکچوون بەبێ(تا)، ئازار لەناوسك بەبێ دیاریکردن و بەبێ قورسی، هەستکردن بە ناڕەحەتی و کۆلۆنی هەستدار لەکاتی دەستلێداندا، زەحیری کەم و، بوونی خوێن بەپیسایییەوە دەگمەنە دیاریکردنی دیزانتاریای ئەمیبی لەڕێگەی لینۆڕینی کۆلۆن بەناوبرینە پەرش و بلاوەکان دەردەخات، لە نێوانیاندا پاشماوەی لینجە پەردە کە بەساغی ماوەتەوە پیشانی دەدات، ئەمەش دیمەنێکە کە لەگەڵ دیزانتری باسیلی و هەوکردنی کۆلۆنی ناجۆریدا جیاوازە، کە تیایدا پەردەی ریخۆڵە هەوێکی زۆر دەکات و بلاودەبێتەوە.

هەرچی شیکاری پیساییە سەرچاوەی دیاریکردن و گومانە لەیەك کاتدا، لەبەرئەوەی پشکنینی پیسایی بۆ گەڕان بەدوای ئەمیبای نەخۆشیدا(واتە ئینتا ئەمیبا هیستۆلۆتیکا) پێویستە لینۆڕین و پشکنینە کە تازە بێت واتە پاش پیساییکردن ڕاستەوخۆ بۆ ئەوەی ئەمیبا کە بدۆزینەوە کە چالاك و بزێوە، پێش ئەوەی نیشتەجێ بێت و کیسە دروست بکات، چونکە ئەوکاتە دیاریکردن جیاکردنەوەی لەگەڵ جۆرەکانی دیکەی ئەمیبای بێ زیاندا کە لە ناو ریخۆڵەی مرۆڤدا بە شێوەیەکی سروشتی و بێ نەخۆشی هاوژیانی دەکات، گرانە، هەروەها دەبێتە تورەکە. ئێمە زۆر گرانی لە نێوان جیاکردنەوەی تورەکەکانی ئەمیبای نەخۆشی و ئەمیبای بێ زیاندا دەبینین، چونکە بە ئاسانی ناتوانرێت جیابکرێنەوە لەبەرئەوەی زۆر

لە یەکدەچن، تەنها کەسی زۆر شارەزا دەتوانێت ئەو کارە بکات سەرەڕای ئەمانە تورەکەکانی ئەمیبا خۆیان لە شێوەیاندا تێکەڵ بە دەیەهای دیکە لە پێکهاتووەکانی پیسایيدا دەبن و پاشماوەکانییان هیچ ناگەیەنێت. ئالێرەوە لە ئەنجامی کارکردنی پزیشکیدا هەڵوێستێکی نامۆ پەیدا دەبێت کە بریتیە لە:

فرەیی لە دیاریکردنی ئەمیبا لەبارەی تاقیگەکان و پزیشکەکانەوە (کە ئێمە پێی دەڵێن خۆشەویستی ئەمیبا یان ئەمیبا فیلیا)، بەرامبەر ئەمەش لە بارێکی دیکەوە ترسێکی زۆر بۆ نەخۆشەکان پەیدا دەبێت کەپێی دەڵێن ترسی ئەمیبا یان ئەمیبا فۆبیا بێگومان ئەمە ئەوە ناگەیەنێت تووشبوون بە ئەمیبا کەمە یان دەگمەنە بەڵك و بلاوە، بەلام زۆربەیان لە هەڵگری تورەکەکانەوەن، هەرچی ئەوانەشن کە بەدەستییەوە دەناڵێنن زۆربەیان نەخۆشەکانی ریخۆڵەی دەمارین ئەمەش ئەوەناگەیەنێت ئەمیبا ماکی نییە کە هەندێك جار دەگاتە ئاستی مەترسی وەك لە کێمی جگەری ئەمیبیدا، بەلام ئەم حاڵەتانە دەگمەنن.

هەرچی چارەسەرکردنی ئەمیبایە دەرمانی زۆرە، لە هەموویيان زیاتر مترونیدا زول یان تنیدازول بەکاردەهێنرێت ئەمە لەبارەی ئەمیبای چالاکی بزێوەوە کە پەلاماری شانەکانی ریخۆڵەدەدات و لەوێوەوە بۆ جگەر دەچێت و تیایدا بلاو دەبێتەوە، هەرچی تورەکەکانی ئەمیباشە دەرمانێکی هەیە کە پێی دەوترێت

دیلوکسانید. هەندێکجار هەردوو چارەسەرەکە بۆ ئەمیبای بزیۆ و ئەمیبای کیسا و پێکەوە ئەنجام دەدەین. هەندێك دەرمانی دیکە هەیە کە چالاکەو بۆ چارەسەری ئەمیبا بە سودە هەرچی ئاوێتەکانی(کونیولین)ە، ماوەیەك لەمەوبەر تاوانبار کرابەوەی کە نیشانەی لاوەکی لە کۆئەندامی دەمارو چاودا دروست دەکات پاش ئەوەی ئەو ڕاپۆرتانە لە ژاپۆن بلاوبوونەوە دەربارەی بەکارهێنانی ئەم ئاوێتانە ئێمە بەتاقیکردنەوەو شارەزایی لە میسرو لە شوێنانی دی، بۆ ماوەی پەنجا ساڵ یان زیاتر بۆمان دەرکەوت کە ئەم ئاوێتانە تائێستا سودمەندو کاریگەرن و، ئەو کارە لاوەکییانەی کە باسمانکردن تەنها لە ژاپۆن هەیە و پەیوەندی بەباروودۆخی ئەوێوە هەیە، یان بەهۆی جیاوازی نەتەوەیی یان ڕەگەزییەوە. هەرچی دەرمانی ئەمیتینی کۆنە، زیانەکانی بۆ سەردڵ زۆر باش ناسراوە و بەکارهێنانی پوچەڵ بۆتەوە دوادەرمان کلورو کونیە کە هەندێکجار لە چارەسەرکردنی کێمی جگەری ئەمبیدا سودی لێوەردەگیرێت.

واپێویست دەکات ئەوە باس بکەین زۆربەی ئەو دەرمانانەی بۆ چارەسەرکردنی ئەمیبا بەکاردەهێنرێن، کاریگەرییەکی دیکەی جووتەنی هەیە وەك دژی بەکتریاش، هەر ئەمە ئەو سەرکەوتنەی روون دەکاتەوە لە چارەسەری زۆری ئەو دەردە ریخۆڵەییانەی کە ئەمیبی نین لە بنچینەیاندا بەلام لەسەر ئەو حساب دەکرێن لەلایەکی دیکەوە دەبینین بەکارهێنانی دەرمانەکانی سکچوون و دەردە ریخۆڵەییەکان و ریخۆڵەی دەماری، بەشێوەیەکی ناڕەحەت بلاوبوونەتەوە کەهیچ

ڕاسپاردەو پرسیارکردنێکی پزیشکی یان ڕێنمایی کردنی بەکارهێنەر یان لەگەڵدا نییە سەرەڕای ئەمانە ئەو وێنە ناسراوەی بۆ دەردە ریخۆڵەییە تەقلیدییەکان لە مێشکی خەڵکدا دروست بووە، ئێستا جۆرەکەیان گۆڕاوەوە و دیاریکردنیشیان گۆڕانی بەسەردا هاتووە پاش ئەوەی خەڵکی بەئارەزووی خۆیان دەرمان بەکاردەهێنێنن کە زۆربەیان لە شوێنی خۆیاندا نییەو بوونەتە هۆی ئەوەی ڕەوگەی نەخۆشییەکەو دیاریکردنی سروشتەکەی، بگۆڕن)

٣. **بەلهارزیای ریخۆڵە**: نەخۆشی بەلهارزیا هەر وەك زانراوە، نەخۆشییەکی نیشتەجێیە لە میسر، تووشی ملیۆنەها خەڵك دەبێت و بەتایبەتی لە ناوچە گوندنشینەکان، ئەم نەخۆشییە و ماکەکانی لە میزە بۆرییەکان و ریخۆڵەو گورچیلە و سی و دڵ و ئەندامەکانی دیکەی لەش، دەهێنێت کتێبێکی تایبەتی لەسەردابنرێت. بەڵام ئێمە لە چواچێوەی کتێبەکەماندا کە تایبەتە بە نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەرس لێدوان تەنها لەسەر بەلهارزیای ریخۆڵەدەکەین.

کرمی بەلهارزیا لە میسر دووجۆرە، یەکێکیان لە بنچینەدا تووشی میزەبۆرییەکان دەبێت کە ئەویش بەلهارزیای(شستوسوما) هیماتوبیومە، ئەوی دیکەشیان لە بنچینەدا تووشی ریخۆڵەو جگەر دەبێت کە بەلهارزیای مانسونییە کرمی بەلهارزیا لە دەرکە خۆێنهێنەری جگەردا دەژی‌و، بۆ دیواری ریخۆڵەکان دەڕوات و هێکلۆکەکانی تێدا دادەنێت لە کاتی بڕینی دیواری ریخۆڵەدا،

هێكلۆكــەكان هــەوكردنێك لــە ریخۆڵــەدا دروســت دەكــەن كــە توندییەكەیان جیاوازە هەر لە دروست كردنی كۆمەڵەی دەنكۆڵـەدار و داماڵینی ورد ورد تاكو دەگاتە پۆلیپی گەورە كە لە وەرەم دەچن و دەبنـەهۆی برین و خوێن لێچوونێكی زۆر لەوانەشـە هەوكردنـە كـە هێوربێتەوەو ئەو كاتە هێلكەكان لە ناودەچن و كلساوی دەبن (واتـە كالیـسیۆم تیایانـدا دەنیـشێت) كـە ئێمـە پێـی دەڵـێین (كالـسیۆم نیشتەنی) یان شانەیەكی ریشاڵی چڕ جێگای دەگرێتـەوەو دەبێتـە هۆی تەسككردنەوەی ریخۆڵەو پێكەوە نوسانی.

نیشانەكانی بەلهارزیای ریخۆڵە وەك ئازاری ناوسك دەردەكەوێت كە زۆر توندنییـەو، هـەروەها تێكچوون لـە پیسایيكردندا رودەدات و بەزۆری سكچوون. هەرچی حاڵەتە توندەكانیشە بە تایبەتی ئەوانەی لەگـەڵ بـوونی پۆلیپـدا هاوكـاتن، نیـشانەكانی دیزانتاریایـان هەیـە هـەروەك باسمـانكرد: ئـازارێكی زۆر لـە كۆڵـۆن و زەحـیری بـەهۆی هــەوكردنی رێكــەوەوە و لینجــە مــادەی زۆر و بــوونی خــوێن لەپیساییەكەدا.

هەروەها گەلێك نیشانەی گشتگیرتر هەیە ئەنیمیا و بەدخۆراكی بـەهۆی خـوێن بـەربوون و ئارەزوونـەكردنی خۆراكـەوە، نیـشانەكانی ژەهراوی بوون بەهۆی توندی برینەكەو كیمكردنییەوە، هەڵئاوسانی نێوانـە پەنجـەكانی سـەرپەڕی دەسـتوپێ كـە لەوانەیـە گـەورەبوونی مەچەك و پاژنەش بگرێتەوە.

لینۆپرینی سك بە هۆی دەست پیا هێنانەوە کۆلۆنی تووشبوو دەردەخات و لەوانەشە پێچ خواردن و پێکەوەنوسانی دەوری ریخۆلە رێـك دەربخـات کـە زۆرتـر لـەوەرەم دەچـێت و دەبێتـە هـۆی تەسککردنەوەی ریخۆلە کە ئەوەندەی نامێنێت بیشیگرێت. هەرچی پۆلیپـەکانی کۆلۆنیـشە، بـریتین لـە دەرپـەڕیوی هـەوی شـانەیی لـە ناوپۆشی کۆلۆنەوە کە زۆرتر لە دەنکە تریٚ دەچن و هەریەکەیان پێی دەوترێت پۆلیـپ، ئەم پۆلیپانـە بە ئاسانی ناتوانرێت بەهۆی دەست پیادا هێنانەوە هەستیان پێبکرێت بەڵكو بەهۆی ناوبین یان تیشکی دەرزی باریۆمـەوە دەبینـرێن لەگـەڵ ئـەوەی کـە هەنـدێك لـە پۆلیپـە گەورەکان لەوانەیە لە کونی کۆمەوە بێنەدەرەوە.

**دیاریکردن:** بۆ دیاریکردنی بەلهارزیای ریخۆلە پەنادەبرێتە بەر بنینیـی هێلکۆکـەکانی کرمەکـە لـە نـاو پیـسایيدا، کـە بـەزۆری لـە جۆری(مانسۆنین) کە دڕکێکیان لە تەنیشتەوە پێوەیە، پیساییە کە بە میکرۆسـکۆب سـەیردەکرێت ئەگـەر تیـادا بینـرا بـەڵام زۆرێـك لـە حاڵەتەکانی بەلهارزیای ریخۆلە لە پیساییدا نابینرێن، واتـە پیسایی هـیچ هیلکۆکەیـەکییان تیادانییـە، بەتایبـەتی ئەگـەر تـووش بوونـە کە زوو رویـدابێت، یـان بـە هێواشـی تووشـی بووبێـت، یـان مـاوەی تووشـبوونە کـە زۆری خایانـد بێـت تـاك و بووبێـت بـە(داخـراو) (واتـە هێکلۆکـەکان لـە نـاو پیـساییەکەون دەبـن)، لەوکاتـەدا پەنادەبەینەبـەر نـاوبینی کـۆم یـان نـاوبینی کۆلـۆن بـۆ وەرگرتنـی نموونەیـەك لـە لینجەپەردە کە تیادا بۆ هێکلۆکەی شاراوە، دەگـەڕێین. ئەگـەر بـەوەش

دەرنەکەوت، کە ئەمە زۆر دەگمەنە ئەوا ناچاردەبین پشت بە شیکاری بەرگری ناڕاستەوخۆ ببەستین. هەرچی پۆلیپەکانی کۆڵۆن. بەلهارزیشە (چونکە پۆلیپەکانی دیکەلەوانەیە بۆ ماوەیی رژێنی بن یان بەهۆی هەوێکی ناجۆرییەوە پەیدابووبن) بەزۆری ئەوانە لە هێکلۆکە پڕن کە بە ئاسانی دەدۆزرێنەوە، ناوبین و تیشکی باریۆم لە دیاریکردنی توندی تووش بوونەکەدا یارمەتیمان دەدەن.

ئەوە ماوەتەوە کە بڵێین تووش بوونی ریخۆڵە بە بەلهارزیا زۆربەی جار تووش بوونی دیکەی لەگەڵدایە، گرنگترینیان جگەرە(یان سپڵ)، هەندێك جاریش سی. سەرەڕای ئەمانە تووشبوون بە بەلهارزیا لەوانەیە جووتەنی بێت، واتە بەلهارزیاکە هەردوو جۆری مانسۆنی و هیماتۆبیۆم پێکەوەبن، لەوانەشە کۆئەندامی میز لە تووشبوونەکەدا بەشداری ریخۆڵە بکات.

**چارەسەری بەلهارزیا:** لە کۆندا پشت بە ئاوێتەکانی ئەنتیمۆن بەدەرزی وەك تەرتیرو فوئادین دەبەسترا، کەچارەسەرێکی درێژخایەن و قێزەون بوو زۆربەی نەخۆشەکان لێی دور دەکەوتنەوە و کاریگەری لاوەکی مەترسیداریشی هەبوو. لەپاشدا کۆمەڵە دەرمانێکی کاریگەر هاتەکایەوە کە دەتوانرێت لەڕێگەی دەم و بۆ ماوەیەکی کورت بەکاربێن لەوانە(بلارسیل) و(ئەمبلهار) و(فانسیل) هەندێکییان ئێستا بەکارنایەن لەبەرئەوەی کاریگەری لاوەکییان زۆرە، بەلام تازەترین دەرمان بۆ چارەسەری بەلهارزیا بە هەرسێ

جۆرەکەیـــەوە(هیمـــاتومبیوم، مانـــسونی، جاپۆنیکـــەم) بریتییـــە لە(برازیکوانتل) کە لەرێگەی دەمەوە بەشێوەی حەپ وەردەگیرێت کە هەریەکـەیان(٦٠٠)ملگم و، ژەمـی ئاسـایی بـۆ کەسـانی پێگەیـشتوو چوار حەپە لە ڕۆژێکدا ئەم دەرمانە نوێیە، شۆڕشێکی لـە چارەسـەری بەلهارزیا و خۆپاراستندا لێی بەرپاکرد، چونکە دەرمانێکە بە ئاسانی بەکاردێت(لە ڕێگەی دەمـەوە)، ماوەکـەی کورتـە(یـەك ڕۆژە)، کاریگـەرە بـۆ بـەلهارزیا بـە هـەردوو جۆرەکەیـەوە(میـزی و ریخۆڵـەیی)و، هـیچ کاریگەرییـەکی لاوەکـی ترسـناکی نییـە. بـەڵام بـەلهارزیای ریخۆڵـە جـۆری(مانـــسۆنی) پێویـــستی بەدووبارەکردنـــەوەی دەرمـــان یـــان زیادکردنی دۆزەکەیی هەیەو، هەندێك جار لەگەڵیدا دەرمـانێکی دیکـە کە ئۆکسامنیکونیە، بەکاردەهێنرێت.

هەرچی دیزەنتاریای بەلهارزیایەکە پۆلیپـەکانی کۆڵۆن و ڕێکـەی لەگەڵدایە، پێویستی بە دەستێوەردانی تـەواو و چاودێری تایبـەتی، هەیـە: قەرەبووکردنـەوەی خـوێن و پرۆتینـی لـە دەسـت چـوو ئـەویش لەڕێگـەی گواستنەوەی خـوێن و پلازمـاوە بـۆ نـەخۆش، پاکردنـەوەی برینـەکانی ریخۆڵـەو کێمـەکانی لەڕێگـەی دژە زینـدووی گونجـاوو، کوشتنی کرم و هێکلۆکەکانی بەو دەرمانانەی کە باسمانکرد، پاشان لابردنی پۆلیپەکان بە کۆمەڵ و لەڕێگەی ناوبینەوە تاك و هەموویـان بنـەبڕدەبن. خـاڵێکی گـرنگ دەمێنێتـەوە، ئـەویش پاراسـتنی ئـەو نەخۆشـانەیە کـە چارەسـەرکراون بـۆ ڕێگـەگرتن لـە گەڕانـەوەی نەخۆشـییەکەو دووبـارە تـووش بوونـەوەیان چـونکە بـەلهارزیا وەك

زانراوە، نەخۆشییەکی پیشەیی رەفتاری کۆمەڵایەتییە و پێویستی بە هاوکاری ویەك خستنی هەوڵەکان هەیە لەپێناوی بنبڕکردنی و کۆنترۆڵکردنی تەواوی، ئەگەرنا ئەوە وەك ئەوەوایە دەریا بکێڵین.

## سیلی ریخۆڵەو پرتیۆن:

سیلی ریخۆڵە لە نیوەی یەکەمی سەدەی بیستەم، نەخۆشییەکی بڵاوبوو، زۆربەیان لاوەکی بوون بۆ سیلی سی بەڵام چاودێری توند لەسەر سەرچاوەکانی تووشبوون بە تایبەتی پاکژکردنەوەی شیر. لە پاشدا دەرکەوتنی دەرمانە کاریگەرەکانی چارەسەری سی هەر لە دەستپێکردنی بەستربتۆمایسینەوە، بوونە یارمەتیدەرێك لە بنبڕکردنی نەخۆشییەکە تاوای لێهات سیلی ریخۆڵە لە ولاتە پێشکەوتووەکاندا بووە نەخۆشیەکی لە ناوچوو کە زۆر بەدەگمەن روودەدات. بەڵام لەمیسرو زۆرێك لەدەوڵەتانی جیهانی سێیەم تاکو ئێستا سیل نەخۆشییەکە بەردەوام دەیەوێت هەبوونی خۆی لەبواری پزیشکی رۆژانەدا بسەپێنێت، ئەگەرچی سیلی ریخۆڵە ئێستا زۆربەی بنەڕەتییە(واتە لاوەکی نییە بۆ سیلی سی).

نەخۆشەکە بەجێگیربوونی میکرۆبی سیل دەست پێدەکات لەناو لیمفەشانەی ریخۆڵەدا، بەتایبەتی(پەڵەکانی بایر) کە لە بەشی خوارەوەی ریخۆڵە باریکەدا، کۆدەبنەوە، واتە لەکۆتایی پێچاوپێچدا لەکاتێکدا بەکوێرەکۆلۆنەوە دەنوسێت ئالێرەداخانە هەوکردووەکان لە کۆمەڵەی پچوك پچوکدا لەسەر یەکتری وەك گرۆ کەڵەکەدەبن، کە

ڕێگەی خۆیان بەرەو لینجە چینی ناوپۆشی ڕیخۆڵەدەگرن و بڕینێکی خڕی شێوەپان دروستدەکەن، یان بەرەو ڕووی ڕیخۆڵە ڕێگەی خۆیان دەگرن و لەپەردەی پریتۆندا کەدەوری ڕیخۆڵەی داوە، بڵاودەبنەوەو هەوی سپی دەکەن، هەروەها هەوەکە لە لیمفە جۆگەکانەوە بۆ ناو گرێکانی پەردەی ڕیخۆڵە درێژدەبێتەوەو بەوەگەورەدەبن و هەڵدەئاوسێن و بەشداری لە هەوکردنی پریتۆنەکەشدادەکەن، بەتێپەڕبوونی کات لیمفەشانە کە هەوکردنە کە تیایدا دەکوژێتەوە ڕەشدادەگەڕێت و ڕەشییەکە دایدەپۆشێت بەلام ئەمەدەبێتە هۆی پێکەوەلکانی ڕیخۆڵەو باریك بوونەوەیی و گیرانی.

سیلی ڕیخۆڵە تووشی گەورە و پچووك دەبێت و، زۆرترینشیان لەلاواندا دەبێت.

**نیشانەکانی:** ئازار لەسکدا، هێڵنجدان و سکچوون، لەپاشدا نیشانەی گشتی وەك بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی و کێشدابەزین. لینۆڕینیش ئازارێکی دیاریکراو لەلای ڕاستی خوارەوەی سك، دەردەخات، لەشوێنی پێکەوەنووساندنی پێچاوپێچە بە کوێرەو، واهەستدەکرێت هەر وەك وەرەمێك پەیدابووبێت وایە، بەتایبەتی ئەگەر پێچ خواردن و ڕیشاڵ بوونە کەچڕبێت ئەم جۆرە حاڵەتانە نیشانەی دیکەی لەگەڵدایە وەك گیرانی ڕیخۆڵەی بەشی، وەك پێچ پیاداهاتنی توندو سك ئاوسان و گرفتی، یان لە بەشەکانی ڕیخۆڵە پێکەوە دەلکێن و لەنێوانیاندا گرێ دروست دەبێت کە دەبێتە هۆی

بەدمژین هەندێکجار هەوکردنی سیلی بڵاودەبێتەوە دەگاتە پەردەی پریتۆن کە ناو پۆشی هەناوی سکی هەموو داپۆشیوەو ناوپۆشی سك وەك هەویری لێدێت، لەوانەیەسك لەوشلەیەی کە لەم هەوەوە دێتە خوارەوە، پڕبێت، ئەوەش جۆرێکە لەئاوبەندی.

**دیاریکردن:** لەڕێگای لێنۆڕینی پیسایی زۆر دەگمەنە کە بتوانرێت میکرۆبی سیل بدۆزێتەوە چونکە دۆزینەوەی گرانە، بەڵك و ئێمە پشت بە بەرزی خێرایی نیشتنی خوێن، دەبەستین، هەروەها تاقیکردنەوەی پێست بە سیل(کەلەوانەیە نیگەتیڤ دەربچێت)و لێنۆڕینی ریخۆڵە بەهۆی تیشکی باریۆم و ناوبینی ریخۆڵە، هەرچی ناوبینی پریتۆنیشە ئەوا سودێکی تایبەتی لە دیاریکردنی سیلی پریتۆنی و ئاوبەندی، هەیە لینۆڕینی نەخۆش بەهۆی تیشکی سنگەوە وەك لینۆڕینێکی ڕۆتینی تەواو دەبێت ئەگەرچی بەرئەنجامەکەش هەرنێگەتیڤ بوو.

بەیەك گەیشتنی پێچاوپێچە(کە کۆتایی ریخۆڵە باریکەیە) بەکوێرەوە(کە سەرەتای کۆلۆنە) ناوچەیەکی ستراتیژییە نەخۆشی زۆر تێدایە، پڕە لە لیمفەجۆگە، دووبارە پەناگەیەکە بە ئاسانی پەنای بۆ دەبرێت و تیایدا نیشتەجێ بوون ڕوودەدات، هەروەها شوێنی گەیشتنەبە ریخۆڵەکوێرە پزیشکەکان بەباشی دەزانن کە کلۆتە چاڵی ڕاست، واتە چارەکی ڕاستی خوارووی سك، کە بریتییە لە شوێنی بەیەکگەیشتنی ریخۆڵەباریکەو ریخۆڵە ئەستورە، ناوچەیەکی

هەستداره و سەرچاوەیەکی گەورەی نەخۆشییەکانە هەروەها سەرچاوەی رامان و شڵەژانە. ئێرە شوێنی هەوکردنی ریخۆڵە کوێرەیە هەروەها هەوە جۆرییەکانی ریخۆڵە وەك گونەتاو دیزانتری ئەمیبی و هەوە کەپووییەکانە، سەرەڕای هەڵئاوسانی لیمفەگرێگان و وەرەمەکانە بەهەموو جۆرەکانییەوەو، شوێنی لکاندنی ریخۆڵەو گیرانیشییەتی، بەلام سێ نەخۆشی دیاریکراو هەیە کە پزیشکەکان بایەخییان پێدەدەن و زۆر بە ئاگادارییەوە جیایان دەکەنەوە لەبەر ئەوەنیشانەکانییان لەیەکدەچێت، کە بریتیین لە: سیلی ریخۆڵە، نەخۆشی کروم و وەرەمی لیمفی، لێرەدا هەندێکجار ناچاردەبین سك بکەینەوە و ناوەوەی دەربخەین بۆوەرگرتنی نمونە لێی بەئەنجامی دیاریکردن.

ح. **نەخۆشی کرون**: ئەم ناوە بەناوی پزیشکی ئەمەریکی(بریل کرون)ەوە بەندە چونکە بۆ یەکەم جار لە ساڵی١٩٣٢ دا خۆی وەسفی ئەم نەخۆشییەی کردووە، کە بریتییە لە هەوێکی درێژخایەنی هۆنەزانراو تووشی جۆگەی هەرس دەبێت دەناسرێتەوەبە جیاکردنەوەی دروستبوونی کۆمەڵەی خانەی دەنکۆڵەدارەوە کرون لە یەکەمجاردا وایدەزانی ئەم نەخۆشییە تەنها لە کۆتایی پێچاوپێچەدا کۆدەبێتەوە لەبەرئەوە ناوی نا هەوی کۆتایی پێچاوپێچە، لەپاشدادەرکەوت کە هەوەکە لەوانەیە هەر ناوچەیەك لە کۆئەندامی هەرس لە دەمەوە تاكو دەگاتە کۆم بگرێتەوەو نەخۆشییەکەش بەم شێوەیە بەناوی ئەوەوە ناونرا.

نەخۆشی کرون بەوە دەناسرێتەوە کەپچرپچرە، تووشی ناوچەیەکی دیاریکراو لەریخۆڵە دەبێت، کە بەزۆری کۆتایی پێچاوپێچەیە، لەپاشدا لە ناوچەیەکەوە بۆ ناوچەیەکی دی دەگوێزرێتەوە، هەندێك جاریش تووشی کۆڵۆن یان رێکەدەبێت، یان بۆ گەدەیان دەم سەردەکەوێت هەوەکە لەژێر لینجە پەردەوە دەستپێدەکات، بەڵام زۆر بەزوویی درێژدەبێتەوەو هەموو ئەستوری ریخۆڵە داگیردەکات، بەوەش ئەستورتری دەکات و قڵیشی تێدا دروست دەکات و ناوچەی تەسکبوونەوەی تیادا پەیدا دەکات و لەهەندێکیشیاندا دەبێتە ناسور، هەروەها لیمفەگرێکانی هاوسێشی هەڵدەئاوسێن.

**نیشانەکانی:** ئازارێکی دووبارە بۆوە لەسکدا، رەوانی کە لەوانەیە خوێنی لەگەڵدابێت و، قڵیشبردن یان ناسۆر لە دەوری کۆم، لەپاشدا نیشانەی گشتی وەك بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی وکێش دابەزاندن و هەوی جومگەکان یان چاویان پێست یان جگەر. هەروەها لە نیشانەکانی نەخۆشییەکە زۆری بەرپەشاڵبوون و دروستبوونی ناسورن کە ئەمانەش ئەو ناوچەگەیەنەرانەن لە نێوان پێچەکانی ریخۆڵەدا کە دەبنەهۆی بەدمژین، یان دەچنە نا و میزڵدان یان زێ یان روکاری پێستەوە نەخۆشی کرون لە میسردا نەخۆشییەکی دەگمەنە بەڵام هەیە، کە ئەویش سەرچاوەی نارەحەتییەو پێویست بە لینۆڕینێکی وردو ئەزمونێکی باش هەیە لە دیاریکردنی بەراوردا کێشەکانی بریتین لە:-

سکچوونی درێژخایەن، بەد مژین، خوێن لێڕۆیشتنی ریخۆڵە، وەرەم لە کلۆتە چاڵدا واتە لە چواریەکی ڕاستی خوارووی سکدا، ناسور لە کۆم و میزڵدان و زێ، زیبکە لە پێست، هەوی جومگەکان، کەهەموویان کێشەن و پێویستیان بەرامانەو شارەزاییان دەوێت. نەشتەرگەرەکان بەباشی دەزانن کە نەخۆشی کرون هەندێك جار لە هەوی ریخۆڵەکوێرە دەچێت و پزیشکە هەناوییەکانیش پەنا دەبەنەبەر لینۆڕینی ریخۆڵە بەتیشك و هەناوبین و پرسیاری ئەوە دەکەن: ئایا ئەوەسیلە یان وەرەم یان کرونە؟ هەندێك جار ناوبین نمونەیەکی تەواوی باشمان لە بەشە تووش بووە کە دەداتێ و فریامان دەکەوێت، هەندێك جاری دی ناچاردەبین کەسك بکەینەوەو نەخۆشییەکە بدۆزینەوە.

چارەسەر بە دەرمان سودەکەی سنورداره: ئاوێتەکانی کورتیزۆن، دەرمانی سلفاسلازین، هەرچی دەرمانی میترونیدازۆل سودەکەی وەك دژە بەکتریا لە حاڵەتەکانی کیمکردندابەکاردێت وەك ناسۆرەکانی کۆم. ئەگەرچارەسەری هەناوی سەرنەکەوت، یان هەندێك ماکی دروستکرد وەك ناسوریان گیرانی ریخۆڵە ئەوا لەوکاتەدا پەنا دەبەینەبەر لابردنی بەشە نەخۆشەکە، یاسای رەچاوکراو لە نەشتەرگەریدا هەمیشە ئەوەیە کە کەمترین پارچە لە ئەندامە تووشبووەکە بکرێتەوە چونکە نەخۆشییەکە بەسروشتی دەگۆڕێت و لەوانەیە هەڵبداتەوە.

**خ. هەوی کۆڵۆنی کێمی:** ئەمە نەخۆشییەکی دیکەی دەگمەنە لەمیسردا، بەلام لە نەخۆشی کرون باوترەو، خەریکە زیاتر بلاودەبێتەوە. لەپێش پەنجا ساڵەوە کەلە کۆلیجی پزیشکی خوێندکاربووین، پێیان دەوتووین کە ئەم دوو نەخۆشییە: نەخۆشی کرون و هەوکردنی کۆڵۆنی کێمی دوونەخۆشین لەمیسردا بوونییان نییە، لەپاشدا دەرفەتمان بۆ رێکەوت لە ئەوروپاو ئەمەریکا کە ئەم دوو نەخۆشییە لەنزیکەوە ببینین و، زانیمان بۆچی لەولاتەکانی خۆیاندا بە دوو هەوی سەرەکی دایان دەنا، هەرچی دیزانتری هەیە بە هەموو جۆرەکانییەوە، یان سیل یان تیفۆئید ئەوا هەموویان نەخۆشی ولاتە ناوچە گەرمەکان بوون کەواتە هەوکردنی کۆڵۆنی کێمی تائێستا نەخۆشییەکی کەم بلاوە لە میسردا ئەگەر بە بەلهارزیایان ئەمیبا یان دیزانتری باسیلی بەراوردکرا، بەلام گومان لەوەنییە کە خەریکە زۆرتر بلاودەبێتەوە، ڕەنگە هۆی ئەوە بگەڕێتەوە بۆجۆری ژیان کە شڵەژانی دەماری زیادیکردووە یان جیاوازی لەجۆری خۆراك و داب و نەریت، چونکە ئەم نەخۆشییە تاك و ئێستا هۆکەی دیارنییە، لەبەرئەوە هەندێك جار پێی دەوترێت هەوی کۆڵۆنی ناجۆری.

بەزۆری نەخۆشییەکە بە هەوکردن لە لینجە پەردەدا دەستپێدەکات، خانەکان لەناوچاڵێکدا کۆدەبنەوە زیپکەی پچوك پچوك دروست دەکەن و دەتەقن و دەبنە کێمی روکاری دەنەخۆشییە

که به شێوەیەکی گشتی مەیلی بۆ تووشکردنی ڕێکەو کۆڵۆن هەیەن بەلام لەوانەشە بۆ سەریشەوە بلاوببێتەوە بەجۆرێك کە لەوانەیە هەموو کۆڵۆن بگرێتەوە نەك هەر ئەوە لەوانەیە بۆ ڕیخۆڵە باریکەش بڕوات، بەزۆری ئەم نەخۆشییە لەلاودا دەردەکەوێت، بەلام لە منداڵییەوە دەستپێدەکات زۆرتریش لە ژناندا بلاوە وەك پیاوان.

**نیشانە سەرەکییەکانی:** دووبارە بوونەوەی سکچوون یان سکچوونی درێژخایەن، پیسایییەك کە لینجە مادەی پێوەیەو هەندێکجار کێم و خوێنیش، لەوانەیە ببێتەهۆی میزە چورکێو، کەمی کۆنترۆڵکردنی کۆم کە ئەمەش دەبێتە هۆی ناڕەحەتکردنی کەسەکەو ژیانی کۆمەلایەتی تێکدەدات لە حاڵەتە توندەکانیدا کۆڵۆن کەمێك بە دەست پیادا هێنان ئازاراوی دەبێت و لەوانەیە درێژبێتەوەو هەڵئاوسێت هەروەها هەندێك نیشانەی گشتی هەیە وەك هەوی جومگەکان و هەوی پێست و هەوی چاو و هەوی جگەرو جۆگەی زراو و بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی خێرانیشتنی لە خوێنداو هەڵئاوسانی سەری پەنجەکان و کەم خوێنی و لا وازی.

ئەم نەخۆشییە لەوانەیە ساکاربێت تاكو ئەو ڕادەیەی کە هیچ کەسێك هەستی پێنەکات یان دووبارەبێتەوەو بلاوبێتەوەو ڕەنگە بەشێرپەنجە کۆتایی بێت. ترسناکترین شتێك کە تیایدایە ئەوەیە کەوا بزانرێت کە بەتەنها مایەسیرییەکی خوێن لێچووە یان پشتگوێ بخرێت بەوەی کە تەنها سکچوونێکی ئاساییە لە ئەنجامی کۆڵۆنی

دەمارییەوە پەیدابووە یان واحساب بکرێت کە دیزانترییەکی ئەمیبی یان بەکتیرییەو بۆ ماوەی چەندەها مانگی دورو درێژ بەددها دەرمانی لەو بابەتە چارەسەر بکرێت لەگەڵ مانەوەی سکچوونەکەو هاتنەخوارەوەی خوێن لە کۆمەوە.

لەگەڵ ئەوەشدا چارەسەر ئاسانە: لینۆڕینی کۆڵۆن بەناوبین. تیشك بە باریۆم هەرچی ناوبینە ئەوا هەوی لینجە پەردەی ناو پۆشی ڕێکە دەردەخات کە هەوێکی سەراپاگیرە، توندییەکەی لە سووربوونەوەیەکی ساکارەوە بۆ وەلامدانەوەیەکی خێرابۆ خوێن لێهاتن دەگۆڕێت لە کەمترین بەرکەوتندا، تاك و دەگاتە پەیدابوونی برین کەبلاودەبێتەوەو سووربوونەوەو هەڵئاوسان لەشانە شەکەتەکاندا کە لە روخساردا هەروەك و پۆلیپەر ژێنە راستەقینەکان دەردەکەون بەلام لەبنچینەو لە ناوەڕۆکیشدا لە هەموو ئەم حاڵەتانەدا لە کاتی لینۆرین بەهۆی ناوبینەوە دەرفەت دەدۆزێتەوە بۆ وەرگرتنی نمونەیەکی شانەیی لە لینجەپەردە بۆ دیاریکردنی سروشتەکەی هەرچی لینۆڕینی کۆڵۆنە بەتیشکی باریۆم، وابەباش دەزانرێت کە ئەوە پاش هێوربوونەوەی هەوەکە بکرێت، ئەوکاتە نیشانە دیارەکانی نەخۆشییەکە پیشان دەدات وەك: ڕەنگ پەڕینی کۆڵۆن و ونبوونی پێچەکانی تاوەك و شریتێکی لێدێت، بلاوبوونەوەی برین لەناو پۆشەکەی لەپاشدادەرکەوتنی گەندە پۆلیپ لە حاڵە پەرەسەندووەکانیدا. دووبارە لینۆڕینەکە ئەوەش دەردەخات کە تاك و چەند ریخۆڵە تووشی نەخۆشییەکەبووە: بەزۆری ڕێکە زۆرترین

ناوچەی تووشبووە و لەوانەشە هەرخۆی بێت یان نەخۆشییەکە بۆ کۆلۆنی رێك بگوێزرێتەوەو دواتریش بۆکۆلۆنی نزمەڕۆ، لەوانەشە درێژبێتەوە تاك‌و هەموو کۆلۆن دەگرێتەوە شێرپەنجە لە ماکەکانی هەوی کۆلۆنی کێمەیە بەتایبەتی ئەگەر هاتوو درێژەی کێشا، لەگەڵ ئەوەشدا کە رێژەی شێرپەنجە لەم نەخۆشییەدا زۆر کەمترە لەوەی کە ئێمە وای بۆدەچین، بەڵام مەبەستمانە کە لینۆڕینی بەیناوبەین بە ناوبین بکەین لە مجۆرە حاڵەتانەدا وەك خۆئامادەکردنێك بۆ هەرکارێکی کتوپڕی کەڕووبەڕوومان دەبێتەوە پێش ئەوەی زۆر تەشەنە بکات چارەسەی هەوکردنی کۆلۆنی بریناوی پشت دەبەستێت بە دوو دەرمان: سلفاسلازین و، ئاوێتەکانی کۆرتیزۆن. سلفاسلازین حەپەکەی(٥٠٠ملگم)ە بۆ هەوی چالاك بەکاردێت، ئەگەر هەوەکە هێوربۆوە ئەوا ژەمی دەرمانەکە کەمدەکەینەوە بۆ چەند مانگێك یان چەند ساڵێکی تەواو لەسەر بەکارهێنانی بەردەوام دەبین بۆ ئەوەی هەڵنەداتەوە. هەندێك لە پزیشکان هەندێك لە لێوەرگیراوە نوێیەکان بەباشتردەزانن لەبەرئەوەی مادەی سلفایان تێدانییەو نەخۆش لە کێشەکانی بەدوردەبێت هەرچی کورتیزۆنە ئەوا بە زۆری بۆ حاڵەتە توندەکان بەکاردێت یان ئەو حاڵەتانەی کە دەرمانی سلفاسلازین چارەسەری ناکات، هەندێکجاریش کۆرتیزۆن لەڕێگەی کۆمەوە بەشێوەی شافی کۆمی بەکاردێت بە تایبەتی ئەگەر هاتوو هەوکردنە کە سنورداربوو تەنها لە ناوچەی رێکەدابوو. هەرچۆنێك بێت کۆرتیزۆن چارەسەرێکی خۆپارێزی نییە بۆ رێگەگرتن لە

هەڵدانەوەی لە کۆتاییدا ئەگەر چارەسەری هەناوی سەرنەکەوت ئەوا پەنا بۆ نەشتەرگەری دەبرێت، بەتایبەتی ئەگەر هەوەکە بۆ ماوەی دەساڵ یان زیاتر درێژەی کێشا لە ترسی پەیدابوونی شێرپەنجە. هەندێك لەنەشتەگەرەکان کۆڵۆنە تووشبووەکە دەردەهێنن رێکەوکۆم دەهێڵنەوە بۆ ئەوەی نەخۆشەکە بتوانێت کۆنترۆڵی هاتنەدەرەوەی پیسایی بکات، هەندێکی دی وایدەبینن کە پێویستە رێکەش لابرێت لەوکاتەدا چارەنییە جگەلەوەی کە دەبێت دەرچەیەکی دەرەکی لەدیواری سکدا دروستبکرێت بۆ کۆکردنەوەی پیسایی و دەرکردنی.

### ٧. کرمەکانی ریخۆڵە

کرمەکانی ریخۆڵە لە هەموو ولاتەکانی جیهاندا هەن، بەلام لە جیهانی سێیەمدا بایەخێکی گەورەیان هەیە لەبەرئەوەی لە ناوچەگەرمەشێدارەکاندا بڵاودەبنەوەو پەیوەندییان بەسەرچاوەکانی تەنینەوە وە هەیە هەروەها بەجۆری کشتوکاڵ و هۆکانی خۆپاراستن و رۆشنبیری تەندروستی.

لەراپۆرتێکی نوێدا*، بۆ نمونە دەرکەوتووە کەرێژەی تەنینەوەی کرمی ئەسکارس لەناو(١,٣) بلیۆن کەسدایە، هەروەها ئەنگلستۆما بلیۆنێك، کرمە دەزوولییەکان لە زیاتر لە٥٠٠ ملیۆن کەسدا، ئەم کرمانەی ریخۆڵەو زۆری دیکە لەناو ریخۆڵەی مرۆڤدا نیشتەجێ دەبن، هەندێکیان حەز لەریخۆڵە باریکەدەکەن و هەندێکیان حەز لە

---

* جانسنز و ئەوانی دی: کتێبی(چارەسەری کرمەکانی ریخۆڵە)، شبرنجر، بەرلین، ١٩٨٥ ل ١٨٣-٤٠٦

کۆڵۆن و ڕێکەدەکەن، تیایاندایە کە بە شێوەیەکی بێ زیانی دەژی و هەشییانە دەبنە هۆی نەخۆشی و نیشانەکانی نەخۆشی پزیشکان لە زۆر کۆنەوە پێیان زانیون، ئیبن سینا پۆلێنی کردوون بۆدرێژی گەورە(مارەکان)، هەروەها بۆ پچوکەوردەکان(کرمی سرکە)، پانەکان(وەك دەنکە کولەکە)، ئەوان وایان دەزانی کە خۆیان لە خۆیانەوەپەیدادەبن لە لینجەی ناو ریخۆڵەوە، بەڵام ئێستا ئەوە دەزانین کە هەموو کرمێك سوڕێکی ژیانی تەواوی هەیە و زۆریان لە گیانەوەراندادەژین و بۆ مرۆڤ دەگوێزرێنەوە، تەنینەوەش ڕێگەی گواستنەوەی هێلکۆکەکانە لە پیساییەوە بۆ دەم لەڕێگەی پیسبوونی خاکە چێنراوو بەرهەمەکانییەوە، یان راستەوخۆ لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دی.

**سێ جۆر لەکرم:** کرمەکانی ریخۆڵە بۆسێ جۆری سەرەکی پۆلێن دەکرێت، ئێمە لێرەدا گرنگەکانیان باسدەکەین کەلەو ولاتەکەماندا هەیە:

١. **کرمە لوولەییەکان:** ئەنگلوستۆما، ئەسکارس، سترونجیلویدس، ئەکسیورس.

٢. **کرمە شریتییەکان:** تینیا، هیمنولیس نانا.

٣. **کرمە پانەکان:** فاشیولا، هتروفیس.

هەرچــی بەلهارزیایــە، کرمێکــی پانــە، لەبنــچینەدا لەلوولــە خوێنەکانـدا دەژی بەتایبـەتی دەرکـە خوێنهێنـەری جگـەرو لـەوێوە بـۆ دیـواری ریخۆڵـە دەگوێزرێتـەوە بۆ ئـەوەی هێلکـەکانی لـەوێدا بنێـت ئێمە لە بەشێکی دیکـەی ئـەم کتێبـەدا وەسـفی بـەلهارزیای ریخۆڵـەمان کردووە.

**ئەنگلـستۆما:** ئـەم کرمـە پـچوکە لـە قۆنـاغی زووی کرمۆکـەییدا لـە خاکــەوە دەگوێزرێتــەوە و پێــستی(پــێ) دەبڕێــت و لەڕێگــەی خوێنیشەوە سی دەبڕێت تاك‌و گەشـە تـەواودەکات و لـەدوانزەگرێ و نەخۆردا جێگیردەبێت لەناو هەردووکیاندا دەلکێت بەلینجە پەردەوەو دەبێتـە هـۆی پـێچ خـواردنی سـك و سکـچوون و خـوێن لێڕۆیـشتن و پرۆتین لە لەشەوە ئەوەش دەبێتە هۆی ئەنیمیا و ئاوبەندی لە هەنـدێك حاڵەتدا تەنینەوە ساکارە تووشبووە کە هەست بەنیشانەکانی ناکات و کەسانی دیکە هەن کە هەزارکرم یان زیاتریان تیایادا دەبێت.

دیــاریکردن: دیـاریکردن ئاسـانە ئـەویش بــەهۆی دۆزینــەوەی هێلکۆکـەکان لەپیـسایی مرۆڤەکـەدا چارەسـەریش بـەهۆی زیـاتر لـە دەرمانێکەوەدەکرێت وەك: مبندازول یان بندازول یان فلوبندازول یان کوبــار. ئــەنیمیاش زۆر بــە خێرایــی پــاش دەرکردنــی کرمــەکان و دەرمانی ئاوێتەکانی ئاسن باش دەبێت و نامێنێت.

**ئەسـکارس:** ئـەم کرمـە گەورەیـە و لـەپیسایدا دەبینرێـت و والـە نەخۆشــەکان دەکـات کـە زۆر بەناڕەحەتییــەوە هانـا بـۆ پزیـشکەکان

بەرن، ئەم کرمانە لەریخۆڵەباریکەدا دەژین کە دەبنە هۆی پێچ پیاداهاتن و سکچوون، هەندێکجاریش ژمارەیەکی زۆرییان لێ کەڵەکە دەبێت(کەلەوانەیە بگەنە هەزار) و دەبنە سەرچاوەی داخستنی ریخۆڵە یان ریخۆڵە کوێر یان جۆگەی زراو.

دیاریکردن دووبارە بەهۆی دۆزینەوی هێلکۆکەکانەوە لەپیساییدا دەبێت و چارەسەریش بە دەرمانەکانی بندازول دەبێت هەروەك لەوەوپێش باسمان کرد.

**سترونجیلویدس:** لەوانی دیکە کەمتر بلاّون بەلاّم زیانی زۆرترە، لە ریخۆڵە باریکەدا دەژی و دەبێتە هۆی پێچ پیاداهاتن وسکچوون و رشانەوە، دەشبێتە هۆی پۆکانەوەی لینجە پەردەو بەدمژین و کێش کەمی.

**دیاریکردن:** بەهۆی دۆزینەوەی هێلکۆکەکان و کرمۆکەکانەوە دەبێت لە پیساییدا؛ چارەسەر بەدەرمانەکانی بندازول دەبێت بەلام بەرئەنجامەکەی کاریگەرییەکەی کەمترە، هەندێکجاریش دەرمانی تیابندازول کاریگەری هەیە.

**ئەکسیورس( ئەنترۆبیۆس ):** ئەم کرمە وردانە ناسراون بەکرمی دەرزیلەیی یان دەزوولەیی، لەبنەڕەتدا لە کۆلۆن و ریکەدا دەژین و لە کۆمەوە دەردەچن و بەپێستی دەورپشتییەوە دەنوسێن و دەینە سەرچاوەیەك بۆ خوراندن(خوروو)، لەوانەیە لەکچاندا بۆ ناوچەی زێ درێژبێتەوەو، هەندێکجاریش دەبێتەهۆی هەوکردنی ریخۆڵە باریکە.

**تەنینەوەی خێزانی:** تەنینەوە بە ئەکسیورس بەتایبەتی لە نێو منداڵاندا باوەو نیشانەکانی دڵەڕاوکێ و خوراندنی کۆمە لە شەودا لە کاتی نوستنداو، دانەجیڕەو زۆری لیکە.

کێشەی کرمی ئەکسیورس ئەوەیە کە تەنینەوەیەکی خێزانی هەیە، واتە زۆربەی ئەندامانی خێزانە کە لە ژیاندا هاوبەشن تووشی دەبن و لە ئەندامێکەوە بۆ ئەندامێکی دیکەیان دەگوێزرێتەوە، هەندێك جار کەسەکە خۆی خۆی تووش دەکات، واتە لەڕێگەی خواردنی هێلکۆکەکانی ژێرنینۆکی خۆیەوەو بەم شێوەیە گەشەدەکات و نزیکەی دوای دوو هەفتە سوڕەکەی تەواو دەکات.

**چارەسەری بە کۆمەڵ و خۆپاراستن:** لەسەرمان پێویستە هەر کاتێك تووشبوویەکمان بینی ئەوا لەیەك کاتدا هەموو ئەندامانی خێزانە پێکەوە چارەسەربکەین، ژەمی چارەسەر بۆ کەسی گەورە، منداڵ لەدەرمانی فلوبندازول یان مبندازول۱۰۰ملگم بۆیەك جار لە پاش دوو یان سێ هەفتە جارێکی دی دووبارە دەکرێتەوە بۆ ئەوەی کرمەکە هەڵنەداتەوە ئەمە سەرەڕای بەکارهێنانی هۆکانی پاك و خاوێنی و خۆپاراستنی دیار وەك شتنی دەستەکان بەباشی پێش نانخواردن و دوای پیسایی کردن، کوڵاندنی جلەکانی ناوەوە، نینۆککردن.

**تینیا:** کرمی شریتی دووجۆرن: (سۆلیۆم) واتە(تاك) کە لە ناو گۆشتی بەرازدا هەیە و(ساجیناتا) کە لەناو گۆشتی گادا هەیە.

کرمەکە سەری لەناو لینجە پەردەی ریخۆڵە باریکەدا توندەکات و لەپاشدا گەشەدەکات تاکو درێژییەکەی دەگاتە٧-٢٥ مەتر.

**نیشانەکانی:** بەزۆری ساکارن وەك دڵتێکەڵهاتن و قورسایی لەناوسکدا و لەهەندێك باری دەگمەندا گیرانی ریخۆڵە. زۆری نەخۆشەکان هەست بەبوونی کرمەکەدەکەن کاتێك هەندێك پارچەی لێدەردەچێت لەگەڵ پیسایيدا کە لەشێوەی گەلای پیازدایە.

چارەسەر بەدەرمانی نیکلو زامید، دەبێت هەر حەبێکی ٥٠٠ملگم هەر ژەمێکی بەکار هاتوو بۆ کەسی گەورەو منداڵی سەروو شەش ساڵ بریتیە لە چوار حەب بەیەکجار یان دانە دانە لە بەیانیداو نیوەژەم بۆ ئەو منداڵانەی کە لەشەش ساڵ کەمترن تاکو تەمەنی دووساڵی پێویستە حەبەکان لەدەمدا بسوێنرێتەوە پێش قوتدانی بەهۆی ئاوەوە، لە پاشدا خواردنەوەی خۆییاو دوای دوو سەعات بۆ دەرکردنی کرمەکە کە پاش مردنی دەرمانی برازیکونتل کە بۆ چارەسەری بەلهارزیا بەکاردێت دیسانەوە لە چارەسەری کرمی شریتیدا سودمەندە.

**هیمنولبس نانا:** کرمێکی شریتی پچکۆلەیە درێژییەکەی لە چوارسانتیمەتر تێپەڕناکات، راستەوخۆ لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دی دەگوێزرێتەوە تەنینەوەشی لەناومنداڵاندا زۆربلاوەو هەندێکجار لەناو ریخۆڵەی منداڵدا کۆدەبنەوە دەبنە هۆی پێچ پیاهاتن و

رشانەوەو سکچوون، دیاری کردنیشی لەلێنۆڕینی پیسایی دەبێت، چارەسەرشی وەك ئەوەی پێشەوە وایە.

**فاشــــیولا:** ئــەم کرمــی جگەرییــە کرمێکــی پــانی پــچوکە لەناوجۆگــەکانی زراوو جگــەردا مــشەخۆری دەکــات، دەبێتــە هــۆی دروستکردنی ئازار لەجگەر یان زەردوویی، هەندێك جار دەبێتە هۆی تای هۆنادریار کە کەم خوێنیشی لەگەڵدادەبێت و زیادبوونێکی دیار لە جۆرێکی دیاریکراو لەخڕۆکە سپییەکانی خوێن دیاریکردن بەندە بــە دۆزینــەوەی هێلکۆکــەکان لەناوپیــساییدا یــان لــەناو ئــاوگی دوانزەگرێــدا هــەروەها بــەهۆی لینــۆرینی بــەرگری خوێنــەوە دەدۆزرێتــەوە، بەگــشتی کرمێکــە بــەدرەنگ دیــاری دەکرێــت چارەسەریشی گرانە.

**هتروفــیس:** ئەمــە کرمێکــی دیکــەی پــان و پــچوك ولاســارە، بــەناوبانگترین سەرچــاوەکانی تەنینــەوەی ماســی بــوری وفــسیخە. لەبەرئەوە لەوناوچانەدا بڵاودەبێتەوە کە ئەم جۆرە ماسییانە دەخۆن کرمەکــە لەریخۆڵــە باریکــەدا دەژی و خــۆی دەنوســێنێت بەلینجــە پــەردەوەو دەیبڕێــت و هــەوی پێدەکات و دەبێتــەهۆی ئازاری سك و لەگــەڵ ئارەزوونــەکردنی خــواردن و هێڵنجــدان و کــەم کێــشی و هەندێکجار سکچوون.

لێنــۆڕینی هیلکۆکــەکان لەپیــساییدا دەبێــت و پێویــستی بــە شارەزایی هەیە، چارەسەریش هەموو کاتێك ئاسان نییە.

**هەندێك ڕێنمایی گشتی بۆ خۆپاراستن لە كرمە ڕیخۆڵەییەكان:**

١. شتنەوەی تەواوی سەوزەو میوەی تازە پێش خواردنییان.

٢. برژاندن یان كوڵاندنی ماسی زۆر بەباشی.

ـ بۆخواردنی خوراكە دەریاییەكانیش پێویستە لەسەرەتادا دڵنیابین لەسەلامەتی سەرچاوەكەیی و پاك و خاوێنیان پێش بەكارهێنانیان.

ـ ئەو گۆشتانەی كەباش نەكوڵاون بەتایبەتی ئەو گۆشتانەی كە كەم پارێزگاری كراون وەك مرتدیلا و نشون و باستورمە، دەتوانن گەلێك جۆری كرم و شتی دی بگوێزنەوە ئەگەر لە گۆشتی نەخۆش یان خراپ بووەوە دروست كرابن، لێرەدا ڕۆڵی تەواوی چاودێری خوراك دەردەكەوێت كە چەند گرنگە.

ـ دەستگێڕە فرۆشیارەكان و چێشلێنەرو ئەو كرێكارانەی كە كار لە دروستكردنی خۆراكدادەكەن یان دەیگوێزنەوە پێویستە بەردەوام لێنۆڕینی تەندروستییان بۆبكرێت و چاودێری تەواوییان لە سەربێت تاكو بەتەواوی دڵنیادەبین لەوەی كەسەرچاوەی تەنینەوەیان تێدا نییە.

ـ پاكژی كەسێتیو خودی دروستی ساغ پەناگەی یەكەم و دوایین لەم بارەیەوە: لەوشتانەش نینۆككردن، دەست شتن لەپێش و لەدوای نانخواردن پاك ڕاگرتنی تەوالێت لەپێش و دوای بەكارهێنان،

**بایەخدان بەجلوبەرگی ژێرەوەو کوڵاندنییان و خۆدورخستنەوە لە بەکارهێنانی بەرگی کەسانی دی.**

# بەندی شەشەم

## کۆم

## كۆم

كاتێك فرعەون پزیشكە تایبەتییەكەی بەپیشەی (پاسەوانی كۆمی پادشا) دامەزراند، زۆر بەباشی بایەخی ئەو شوێنەی لەلەشدا دەزانیو، دركی بەوەش كردبوو كەپێویستە چەندە ئاگاداری دروستیو حەوانەوەی بكرێت. چونكە كۆم، هەرچەندە فرمانێكی پەراوێزی هەیەو كەوتۆتە بەشی كۆتایی كۆئەندامی هەرسەوە، بەلام زۆر هەستیارەو سەرچاوەی زۆرێك لەگیروگرفتەكانە. كۆم بەكۆتایی رێكەوە دوای دوورییەك كەنزیكەی سێ سانتیمەتر دەبێت، پێوەی نووساوە كەدوو گوشەرە ماسولكەی ناوەكیو دەرەكی دەوری داوەو كۆنترۆڵی كردووە. لێرەدا ناوپۆشی كۆئەندامی هەر لەلینجە پەردەیەكەوە بۆ رووپۆشێكی ئەستووری پێستی دەگۆڕێت، گۆڕانەكە

لەهێڵێکی خوارو خێچدا دەبێت کەلەدانی شانە دەچێت. هەروەها کۆمەڵێکی زۆر لەخوێنهێنەرو دەمارو رژێن و بۆشایی شاراوەی تێدایە کەبەئاسانی لەوانەیە نەخۆش بکەون و ببنە سەرچاوەیەك بۆ زۆر گیروگرفتی دیکە.

**گرنگترین ئەو نەخۆشییانەی کەتووشی کۆم دەبن ئەمانەن :**

•

١. **مایەسیری**: مایەسیری جۆرێکە لەدەوالی، واتە خوێنهێنەری هەڵئاوساو و لەئەنجامی سووتانەوەو پەستان و پەنگخواردنەوە. گرنگترین هۆکارەکانی گرفتییەو قوەتکردنە، بەتایبەتی لەژنانی دووگیاندا. مایەسیری دوو جۆری هەیە: ناوەکی لەسەروو هێڵی شانەکان، دەرەکی لەژێر ئەو شوێنەدا.

**نیشانەکان**: گرنترین نیشانەکانی دەرچوونی خوێنە لەکۆم و ئاسایی خوێنێکی گەشی سوورە، کاغەز پاککردنەوە لەتەوالێت و جلی ژێرەوە پیس دەکات، هەروەها لەدوای دەرچوونی پیسایییەکە دڵۆپ دڵۆپ دەتکێت. کاتێك مایەسیرییەکە دەبێتە حاڵەتێکی درێژ خایەن و خوێنبەربوون چەندبارە دەبێتەوە دەبێتە سەرچاوەیەك بۆ تووش بوون بەکەم خوێنی (ئەنیمیا). هەندێك جاریش مایەسیرییەکە شۆڕ دەبێتەوە و لەدەرچەی کۆمەوە لەکاتی پیسایی کردندا دێتە دەرەوە و دوایی دەچێتەوە ژوورەوە، بەڵام هەندێکجار دەگیرێت و هەو دەکات و دەبێتە سەرچاوەی تووش بوون بەئازارێکی زۆرو دروست بوونی برین.

**دەستنیشانکردن:** دەستنیشانکردنی مایەسیری پێویستی بەلێنۆڕینێکی لەسەرخۆو ورد هەیە کەدورخستنەوەی هەردوو سمت لەبەر رۆشناییەکی تەواودا لەخۆ دەگرێت، پاشان پشکنینی کۆم و رێکە لەڕێگەی پەنجەوەو دواتر لێنۆڕینی کۆم و کۆڵۆن لەڕێگەی ناوبینەوە. لەوانەیە ئەمە وردەکارییەکی زۆر بێت لەدەستنیشانکردنی نەخۆشییەکی سادەو ئاشکراو ناسراو لای هەمووان، بەڵام گەورەترین هەڵە لەوەدایە خوێنبەر بوونی کۆم بەتەنها مایەسیرییەکی ئاسایی دابنێین و وابزانین هیچی دیکەی لەدواوە نییە، هەروەك لەهەوکردنی برینـاوی کۆڵۆن و، گیرفانەکانی کۆڵۆن و، وەرەمەکانی کۆڵۆن و پۆلیپەکانی. گومان لەهەندێك لەئەگەرەکاندا زیاتر دەبێت ئەگەر خوێنبەر بوون یەکەمجار بوو دەرکەوت لەکەسانی بەتەمەندا، لێرەدا واپێویست دەکات لێنۆڕینی وردو گشتی بۆ نەخۆشی ئەنجام بدرێت.

**چارەسەر:** چارەسەری مایەسیری بەخۆپاراستن دەست پێدەکات: رێگە گرتن لەگرفتی ئەویش بەهۆی خواردنی ریشاڵەکانەوە وەك کەپەك و سەوزەو میوەو هەروەها لەم بارەدا وەرگیراوە رووەکییەکان سوودیان لێوەر دەگیرێت کەقەبارەی پیساییەکە زیاد دەکەن و تێپەڕبوونی ئاسان دەکەن؛ هەروەها هەندێك جۆری شاف و هەتوان (مەڵحەم)ی شوێنگەیی (ناوچەیی) هەن بۆ هێورکردنەوەی ئازارو لوس کردنی مایەسیرییەکە. هەرچی مایەسیرییەکە خۆیەتی دەتوانرێت لەڕێگەی دەرزی، یان ساردکردنەوە، یان لەئوتوودانی

ڕووناکییەوە، جێگیر بکرێت. لەکەسانی بەتەمەنیشدا دەتوانرێت مایەسیرییەکە بەپارچە قوماشی شریتی لاستیکی ببەسترێت بۆ ڕێگە گرتن لەشۆڕبوونەوەی لینجە پەردە خاوبۆوەکە. لەکۆتاییدا پەنا دەبەینە بەر نەشتەرگەری لابردنی ئەگەر مایەسیرییەکە گیرا، یان خوێن بەربوونی زۆر چەند بارە بۆوە یان لەگەڵیدا گیروگرفتی دیکە هاوکات بوو کەپێویستیان بەنەشتەرگەری بوو وەك پەیدا بوونی کەندەك و ناسۆر.

ماوەتەوە باسی ماکەکانی نەشتەرگەری بکەین کەهەندێکجار لەوانەیە ڕووبدەن. ڕانەگرتنی پیسایی لەدوای بڕینی گوشەرە ماسولکەکەیی و لەدەستدانی کۆنترۆڵکردنی، لەگەڵ تەسك بوونەوەی کۆم لەدوای زۆر لابردنی ناوپۆشەکەی.

٢. **کەندەکە کۆمی**: کەندەك قڵیشێکە لەپێستی کۆمدا، زۆربەی کات لەئەنجامی بریندار بوونەوە بەهۆی پیسایی وشك و ڕەق یان مایەسیری دەردەکەوێت و تۆپەڵ بوون و برینناوی دروست دەبێت، کەندەك وەك برینێك لەژێر هێڵی شێوە دانە شانەییەکان دەست پێدەکات و ئاسایی دەکەوێتە ناوەڕاستی دەرچەی کۆم لەدواوەو، پێستەکەی چوار دەوری سوور دەبێتەوە و نوکێکی پێوە نووسا و دروست دەکات. کەندەك ئازارێکی زۆر لەکاتی پیسایی کردندا دروست دەکات، تاك و دوای ماوەیەکیش لەکرژبوونی گوشەرە ماسولکە بەردەوام دەبێت.

هەندێکجاریش خوێن لەو قڵیشەوە دەردەچێت و کاغەزی تەوالێت یان جل و بەرگی ژێرەوە پیس دەکات، بەڵام ئاسایی خوێنەکەی لەخوێنی مایەسیری کەمترە.

کەندەك کۆم لەوانەیە تووشی منداڵ ببێت و خۆ بەخۆ بەچارەسەری گرفتی ئەویش چارەسەر دەبێت، هەرچی لەگەورەدایە لەبارە زۆر توندەکاندا نەخۆش لەڕێگەی حەوانەوەی تەواو گەرما و کردنی گەرمەوە و نەرمکردنەوەی پیسایی و هێورکەرەوە ناوچەییەکان چارەسەر دەکرێت، ئەگەر ئەمانە سوودی ئەوتۆیان نەبوو ئەو کاتە پزیشك پەنا دەباتە بەر نەشتەرگەری بۆ لابردنی قڵیشە برینارییەکە.

خۆپاراستن لەڕێگەی دوورکەوتنەوە و خۆپاراستنە لەگرفتی لەگەڵ پاك راگرتنی کۆم.

٣. **کێمکردن و گرێ پەیدا بوون:** کێمکردن وەك هەو کردنێك لەیەکێك لەڕژێنەکانی کۆم یان گیرفانە شاراوەکانی دەست پێدەکات و پاشان کێم دەکات و دەبێتە سەرچاوەی تووش بوون بەئازارێکی زۆر، ئەگەر رووکەشی بوو بوو دەتوانرێت لەڕێگەی دژە زیندەکانەوە یان لەڕێگەی قڵیش کردنێکی سنووردارەوە ئەو کێمەی لێ دەربهێنرێت. بەڵام ئەگەر کێمکردنەکە قووڵ بوو لەگەڵیدا نیشانەی گشتی دەردەکەوێت وەك بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی و، ناوچەی دەورو پشتی کۆمیش سوور دەبێتەوە، هەروەها دەتوانرێت بەهۆی پەنجەوە لەڕێگەی کۆمەوە هەستی پێبکرێت. ئەم جۆرە کێمکردنە پێویستە

لەزووترین کاتدا دەزهێنرێت چونکە لەوانەیە بۆ ناو کۆم یان پێستی دەورو پشتی دزە بکاتو ببێتە هۆی دروستکردنی گرێی دیکە یان زیاتر.

هەروەها هۆکارێکی دیکە بۆ گرێی درێژخایەن دەوری کۆم هەیە بەتایبەتی ئەگەر ژمارەیان زۆر بوو، ئەویش نەخۆشی کرونە کەپێشتر باسمان کردو وتمان دەگمەنە.

چارەسەری گرێ لەڕێگەی نەشتەرگەرییەوە دەبێتو ڕێڕەوەکەی بەهۆی توولەوە دیاری دەکرێت، کەبریتییە لەبۆرییەکی کانزایی باریکو بەشێنەیی بەدەرچەی گرێکەوە دەبرێت بۆ دیاریکردنی ڕێڕەوەکەیی و سەرچاوەکەی، پاشان لادەبرێت، لەکاتی نەشتەرگەریدا پێویستە ئاگاداری گوشەرە ماسولکەی ناوەوە بکرێت تاکو ئەو نەخۆشە لەدواییدا تووشی ڕانەگرتنی پیسایی نەبێت.

**خۆپاراستن:** لەڕێگەی خۆپاراستن لەگرفتیو پاك ڕاگرتنی کۆمەوە دەبێت.

٤. **شۆڕبوونەوەی کۆم:** پێشی دەوترێت (کەوتنی کۆم) یان (دەرچوونی کۆتایی ریخۆڵە ڕێکە).

خەڵك شۆڕبوونەوەی کۆمو شۆڕبوونەوەی مایەسیرییە ناوەکییەکان یان شۆڕبوونەوەی لینجە پەردەی کۆم، تێکەڵ دەکەن هەرچی شۆڕبوونەوەی کۆمە داکەوتنێکی تەواوی هەموو چینەکانی

**دیوارەکەی دەگەیەنێت لەئەنجامی شلبوونەوەو ئاسانی جوڵە پێکردنی، ئەوەی یارمەتی ئەمەش دەدات قوەتکردنە کەدەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی پەستان لەناو سکدا، بەوەش دەبێتە هۆی لەجێچوونی لەناو ئێسکی سێ بەندەوە.**

**زۆربەی حاڵەتەکانی شۆڕبوونەوەی کۆم لەمنداڵو کەسانی بەتەمەندایە، لەمنداڵدا هۆکارەکەی گرفتییە، خۆ بەخۆ لەگەڵ چارەسەرکردنی گرفتیدا ئەویش نامێنێت. هەرچی کەسانی بەتەمەنیشە ئەم حاڵەتە دەبێتە سەرچاوەیەك بۆ دروستکردنی ئازارو ناڕەحەتی لەکاتی پیسایی کردندا، واپێویست دەکات ئەو کەسە بەدەست بەرزی بکاتەوەو بیخاتەوە جێگەی خۆی لەوانەیە دابماڵرێت و خوێنی لێبێت، چارەسەرکردنی زۆربەی کات بەهۆی نەشتەرگەرییەوە دەبێت بۆ جێگیر کردنەوەی لەناو بۆشایی سێ بەندە.**

**خۆپاراستن: دوورکەوتنەوە لەگرفتی و قوەتکردن.**

**٥. ڕانەگرتنی پیسایی: مەبەست لێی لەدەستدانی توانای کۆنترۆڵکردن و خۆگرتنە بەپیساییەوە لەئەنجامی نەخۆشییەك لەگوشەرە ماسولکەی کۆم یان لەدەمارەکانیدا. ئەم نەخۆشییە لەوانەیە لەئەنجامی دەستێوەردانێکی نەشتەرگەرییەوە بۆ لابردنی مایەسیری یان گرێ یان قڵیش کردنی نێوان کۆمو ئەندامی مێینە لەکاتی منداڵ بوونی ناخۆشدا، یان نەخۆشییەك لەکۆئەندامی**

دەماردا وەك ئیفلیجی یان هەوكردنی دەمارەكان، یان پەشێوی دەروونی وەك لەڕیخۆڵەی دەماریدا، یان خاوبوونەوەی كۆم لەكەسانی بەتەمەندا ڕوودەدات. هەرچی منداڵانە بەدەگمەن ڕێدەكەوێت هۆكارەكەی زگماكی بێت، ئاسایی لەگەڵ تێپەڕبوونی كات وەلامدانەوەی بۆ چارەسەركردن دەبێت. ئەنجامدانی نەشتەرگەریش ڕۆڵی خۆی دەبێت لەچاككردنەوەی گوشەرە ماسولكەكە لەرشێگەی دوورینەوەی ئەگەر دڕا بوو.

٦. **خوران و هەوكردنی پێستی دەورو پشتی كۆم:** خورانی كۆم هۆكاری زۆرە، هەندێك ناوچەیین و هەندێكیشیان گشتین. لەهۆكارە گشتییەكان: زەردوویی، هەستیاری گشتی (ئەرجی)، یان سەدەفی (كەنەخۆشییەكی گشتی پێستە، بەلام لەوانەیە زیاتر لەدەوروپشتی كلێنچكەو سێبەندەو كۆمدا كۆببێتەوە) بەوە دەناسرێت پەڵەی سووری داپۆشراو بەتوێكڵی ڕەنگ زیوی تووشی پێست دەبێت.

هەرچی هۆكارە ناوچەییەكانیشە هەندێكیان پەیوەندییان بەپاك و خاوێنییەوە هەیەو هەندێكجار بەهۆی كۆبوونەوەی پاشماوەی پیساییەوە، یان دەردراوەكانی هەوكردن و كێمی گرێ یان مایەسیری یان كەندەك، یان هەستیاری پێست بەهۆی بەكارهێنانی هەندێك هەتوانی كۆم و شاف. پاشان بلاوبوونەوەی هەندێك نەخۆشی هەیە كەلەڕێكەوە بۆكۆم دەڕوات، هەروەك لەحاڵەتەكانی تووش بوون بەكەڕووەكان و بەتایبەتی مونیلیا (كاندیدا) كەبەدوای بەكارهێنانی

دژە زینــدووەکان روودەداتو، لەمــەش زیــاتر تووشــبوونە بــەکرمی دەزوولەیی یان دەرزیلەیی (ئەکسیورس) کەلەمندالآندا بلأودەبێتەوەو لەشەودا نائارامیان دەکات.

چارەســـەرکردنیش، بێگومــــان بەنــــدە بەهۆکارەکەیــــەوەو، خۆپاراستنیش بەدوورکەوتنــەوە دەبێــت لــەو هۆکارانــەی لەســەرەوە باسمان کرد.

# بەندی حەوتەم

## سك توندی

## سك توندی

مەبەست لەم حاڵەتە ئازارێكی توندو كتو پڕە لەسكدا، ئازارەكە تەنها شوێنێكی دیاریكراو دەگرێتەوە یان دەركەوتنی هەندێك نیشانەی دیكە وەك خێرابوونی لێدانی دڵ یان تێكچوونی پلەی گەرمی لەش یان پەستانی خوێن، وا پێویست دەكات بەخێرایی لێنۆڕینی پزیشكی بۆ نەخۆش ئەنجام بدرێت و لەوانەیە لەنەخۆشخانە پێویستی بەدەستێوەردانی نەشتەرگەریش هەبێت.

**هۆكارو نیشانەكانی:**

**أ. هۆكارەكان لەسكدا :**

١. هەوكردنی زۆری ریخۆڵە كوێرە، یان زراو، یان پەنكریاس، یان گیرفانەكانی كۆڵۆن، یان دەمی هێلكەدان، یان پریتۆن (وەك لەتای دەریای سپی ناوەڕاستدا).

٢. گیرانی توند لەڕیخۆڵەدا، یان یان جۆگەکانی زراو، یان لەمیزە بۆریدا.

٣. پێچ خواردنی زۆر لەکۆڵۆنی ڕێک یان کوێرەدا، یان لەتورەکەی هێلکەداندا.

٤. کون بوونێکی زۆر لەبرینی دوانزە گرێ یان گەدە، یان ریخۆڵە.

٥. خوێنبەربوونی زۆر لەتورەکەی هێلکەدان، یان بەهۆی دوو گیانی دەرەوەی منداڵدان، یان بەهۆی دڕانی سپڵەوە، یان دڕانی شاخوێنبەر یان گیرانی خوێنبەری پەردەی ریخۆڵە.

ب. **هۆکارەکان لەدەرەوەی سک**: هەندێك نەخۆشی لەدەرەوەی سك ڕوودەدەن، بەڵام ئازارەکەیان بۆ سك دەڕوات یان لەسکدا دەردەکەون، وەك: نەچوونی خوێن بۆ ماسولکەی دڵ بەهۆی گیرانێکی زۆرەوە لەدڵە خوێنبەرداو دەبێتە هۆی دروست کردنی ئازارێکی زۆر لەبەشی سەرەوەی سك، هەروەها هەوکردنی زۆری سییەکان، یان پەردەی سییەکان (پلورا)، ئازارەکەی بۆ بەشی سەرەوەی سك دەڕوات، هەوکردنی دەمارەکانی سنگ هەروەك لەنەخۆشی هێرپسی ناوچەییدا کەئازارەکەی بەناو سکدا بڵاودەبێتەوە. هەروەها هەندێك نەخۆشی هەناوی گشتی دیکە هەن لەوانەیە ئازاری توند لەناو سکدا دروست بکەن، وەك شەکرەی هاوکات لەگەڵ ئەسیتۆن، شیبوونەوەی توندی بکەن، ژەهراوی بوون بەقوڕقوشم، بێبەش بوون کت و پڕی

کەسی ئالودە بوو بەمادە بێهۆشکەرەکان، نەخۆشی ئەرتکاریا کەهەندێك جار تووشی گەدە دەبێت و هەستیاری پێستیشی لەگەڵدا دەبێت.

دەستنیشانکردن: کەواتە ئاشکرایە توندبوونی یان رەق بوونی سك پێویستی بەلێنۆڕینی وردو ئاگاداری زۆر هەیە چونکە هۆکارەکانی زۆرن و دەرئەنجامەکانی لەوانەیە مەترسیدار بن، پزیشکی هەناو لەگەڵ پزیشکی نەشتەرگەریدا پێکەوە هاوکاری دەکەن و، پێویستی بە لێنۆڕین و خزمەتی فرە جۆرو، چاودێریکردنی بەردەوام هەیە کەئەمانە تەنها لەنەخۆشخانەدا دابین دەبن.

پرسیار لەنەخۆش و هاوەڵەکەی کەلەگەڵیدایە سەبارەت بەوردەکاری نیشانەکانی و مێژووی نەخۆشییەکەی دەکرێت، بەشێوەیەکی کلینیکی سك لێنۆڕینی بۆ دەرکێت. شوێنی ئازارەکەو کاردانەوەی لەکاتی دەستلێدانیدا، هەروەها ئایا شوێنەواری تەقەڵی نەشتەرگەری هەیە کەپێشتر کرا بێت کەلەوانەیە ئاماژە بدات بەبوونی بەیەکەوەنووسانی ناوەکی کەلەوانەیە ریخۆڵەی گرتبێت؟ یان ئایا فتقی گیراو یان وەرەمی دیار، یان گرژبوون و شەپۆلدانی بینراو بەچاو، هەیە؟

ئایا ریخۆڵە دەنگی لێوە دێت بەهۆی گیرانییەوە؟ یان ریخۆڵە بەهۆی روودانی ئیفلیجی لەحاڵەتی هەوکردنی بریۆتنیدا، بێدەنگ و بێ جوڵەیە؟ هەروەها پلەی گەرمی لەش چۆنە؟ (لەهەوکردنی زۆردا

بەرزەو لەحاڵەتی خوێنبەربوونیشدا پلەی گەرمی نزم دەبێتەوە)، هەروەها خێرایی لێدانی دڵ (خێرایە لەزووربەی حاڵەتەکاندا)؟ پاشان دڵو سنگو پشت لێنۆڕینیان بۆ دەکرێت بۆ گەڕان بەدوای سەرچاوەی ئازارەکە لەدەرەوەی سک. پاشان ئەنجامدانی دەیەها شیکار کاری بۆ نەخۆشیو بەکارهێنانی جۆرەها هۆکار، وەك: وێنەی خوێنو خێرایی نیشتنی، شیکارکردنی میز، شەکرەی خوێن، ڕێژەی ئەمیلاز لەخوێندا بۆ ئاشکرا کردنی پەنکریاس، وێنەگرتنی کارەبایی دڵ، پشکنینی سكو حەوز بەهۆی شەپۆلی سەروو دەنگییەوە، لینۆڕینی سكو سنگ بەهۆی تیشکەوە.. هتد.

هۆکارەکانی توندبوون یان ڕەقبوونی سك: کەواتە هۆکارەکانی زۆرنو فرەجۆرن، هەندێکیان بەسروشتی حاڵ نەشتەرکارین وەك هەندێکیانمان باس کرد، لێرەدا ماوەتەوە هەندێکی دیکەیان بخەینەڕوو کەگرنگەکانیان ئەمانەن:

١. هەوکردنی ریخۆڵە کوێرە: نزیکەی ٦٪ی خەڵك بەگشتی تووشی هەوکردنی ریخۆڵە کوێرە دەبێت، زۆربەیان لەدەیەی دووەمو سێیەمی تەمەنیاندان، لەگیرانی ریخۆڵە کوێرەو ئاوسانیو پاشان هەوکردنییەوە ڕوودەدات، لەوانەیە بتەقێتو ببێتە هۆی هەوکردنی بریتۆنی.

نیشانەکان: هەوکردنی زۆر ئاسایی بەئازارێك لە ناوەڕاستی سکدا دەست پێدەکات، لەوانەیە ڕشانەوە یان دڵتێکەڵهاتنی لەگەڵدا

بێت، بەڵام بەخێرایی ئازارەکە بۆلای راستی خوارەوە دەڕوات‌و ماسولکەکانی سەری کرژ دەبن‌و رەق دەبن. هەروەها لە نیشانەکانی هەستکردن بە ئازارە لەلای راستی سك لەکاتی لێدانی لای چەپی، یان ئازارەکە لەناو کۆمدا هەستی پێدەکرێت.

پلەی گەرمی لەش‌و لێدانی دڵ بەسروشتی دەمێنێتەوە یان کەمێك بەرز دەبێتەوە. توندی نیشانەکان زیاد دەکەن لە کاتێکدا کە ریخۆڵە کوێرەکە دەتەقێتەوەو پەردەی پریتۆنی کە دایپۆشیوە، هەو دەکات، لەم کاتەدا کێم یان سوربوونەوەیەکی سنوردار دروست دەکات، یان هەوکردنەکە هەموو پریتۆنەکە دەگرێتەوەو، ژمارەی خڕۆکە سپییەکانی خوێن لەگەڵ بڵاوبوونەوەی هەوکردنەکە زیاد دەبێت.

**دەستنیشانکردن:** دیاریکردنی هەوکردنی ریخۆڵە کوێرە هەموو کاتێك کارێکی ئاسان نییە، بەتایبەتی لە کەسانی منداڵ‌و دووگیان‌و قەڵەوکەکاندا، یان ریخۆڵە کوێرەکە لە شوێنی سروشتی خۆی نەبێت، بۆ نمونە لەبەشی خوارەوەی حەوز یان بەشی سەرەوەی سك یان لای چەپ بێت.

هەروەها هەندێك نەخۆشی دیکەش هەیە کە ئەستەمە لەگەڵ هەوکردنی ریخۆڵە کوێرەدا جیابکرێنەوە، وەك: هەوکردنی زراو، ئازاری گورچیلەو هەوکردنی حەوزی گورچیلەو هەوکردنی دەمی هێلکەدان، گرژبوونی کۆلۆن‌و سەرما بوونی ریخۆڵەیی.

**چارەسەرو خۆپاراستن:** ئەگەر لە هەوکردنی ریخۆڵە کوێرە دڵنیا بووین ئەوا چارەسەری نمونەیی بۆی، لابردنییەتی لەڕێگەی نەشتەرگەرییەوە، بەڵام هەندێك حاڵەتی جیاو تایبەتی هەیە:

١. ئەگەر حاڵەتی گشتی نەخۆش خراپ بوو، هەروەها هەوکردنی بریتۆنی بڵاوبوو بۆوە، لێرەداتەنها دژە زیندووەکان بۆ نەخۆش بەکاردەهێنرێت، لەگەڵ وەرگرتنی توێژاڵی گەدەو لێدانی گیراوەی گونجاو بەشێوەی دەرزی.

٢. ئەگەر هەوکردنەکەی لاچوو نەما، دەتوانرێت نەشتەرگەرییەکە بۆ لابردنی بۆ کاتێکی دیکە لە ئایندەدا، دوا بخرێت.

٣. ئەگەر ئەنجامدانی نەشتەرگەرییەکە قورس یان ئەستەم بوو، بۆ نمونە نەخۆش لەسەر دەریا بوو یان لە شوێنێك بوو نەتوانرا فریاگوزاری پزیشکی گونجاوی بۆ بکرێت، لەم بارانەدا تەنها چارەسەر حەوانەوەو دژە زیندەییەکانە.

٤. ئەگەر هەوکردنی ریخۆڵە کوێرەکە بەرەو دروستکردنی کێم یان سوربوونەوەی ناوچەیی پەرەیسەند، لەم کاتەدا پەنا دەبەینە بەر حەوانەوەی نەخۆش و خواردنی شلەمەنی و بەکارهێنانی دژە زیندووەکان بۆ نەخۆش (وەك مترونیدازول لەگەڵ یەکێك لە ئاوێتەکانی سیفالوسبورین لە نەوەی سێیەم)، وێرای چاودێری بەردەوام بۆ تۆمارکردنی لێدانی دڵ و پلەی گەرمی لەش و قەبارەی

سووربوونەوەکە. ئەگەر حاڵەتەکە بەرم ڕێوشوێنانە وەڵامدانەوەی نەبوو واتە نەخۆشەکە بەرەو باشی نەچوو، ئەوا پێویستی بەدەستێوەردانی پزیشکی دەبێت بۆ دەرکردنی کێمەکە.

هەوکردنی ڕیخۆڵە کوێرە بەزۆری نەخۆشییەکی کت و پڕەو خۆپارێزییەکی دیاری کراوی نییە، باشترین کار ئەوەیە لەگەڵ دەرکەوتنی هەر سەرەتایەکدا ڕاوێژ بەپزیشك بکەیت.

٢. **تای دەریای سپی ناوەراست:** ئەم نەخۆشییە هۆکارەکەی نەزانراوەو لەوانەیە تەنها گەلانی خۆرهەڵاتی دەریاری سپی ناوەراست لە عەرەب و یەهودو ئەرمەن بگرێتەوە، نەخۆشییەکی بۆماوەییەو تووشی زیاتر لە کەسێك لەناو یەك خێزاندا دەبێت و بەزۆر لە حاڵەتی هاوسەرێتی نێوان خزماندا، ڕوودەدات.

**نیشانەکان:** ئاسایی نیشانەکان لە دەیەی یەکەم یان دووەمی تەمەن دەستپێدەکات، نەخۆشیەکە دێت و دەڕوات واتە لەشێوەی نۆرەی دوبارە بۆوەدایەو هەر نۆرەیەك کت و پڕ دەست پێدەکات و ڕۆژێك بۆ چوار ڕۆژ بەردەوام دەبێت، پاشان بۆ باری سروشتی دەگەرێتەوەو لەوانە چەند هەفتەیەك یان چەند مانگێك یان ساڵێك بخایەنێت، لە دواییدا نۆرەیەکی کت و پڕ دێتەوە. نەخۆش لەکاتی تووش بوونی بەو نۆرە کت و پڕە پلەی گەرمی لەشی زۆر بەرز دەبێتەوەو هەست بەئازارێکی توند لە هەر بەشێکی سکی یان هەموو سکیدا دەکات، ئەم جۆرە ئازارە لە هەوکردنی پریتۆنی دەچێت و

لەگەڵیدا نەخۆش لەتاو ئازار دەچەمێتەوەو خۆی لول دەکات. ناتوانێت دەستی لە سکی بدات، جوڵەی گەدە دەوەستێتو هیچ دەنگی نامێنێتو بەزۆری تووشی گرفتی دەبێت، هەندێکجار نیشانەی دیکەی لەگەڵدا هاوکات دەبێت، وەك: هەوکردنی پەردەی سییەکان (پلورا) یان پەردەی دڵ (تامور) کە دەبێتە هۆی تووش بوون بەئازاری سنگ یان جومگەکان، یان سەریەشەیەك کە لە سەریەشەی درکەتا دەچێت. هەندێکجاریش ئازارەکانی نۆرەکە بۆ نەخۆش دێت بەبێ ئەوەی (تا)ی لەگەڵدا بێت.

**دەستنیشانکردن:** گرنگترین نیشانە کە ئەم نەخۆشییە جیادەکاتەوە، جارێکی دیکە دەیڵێمەوە، ئەوەیە کە بەشێوەیەکی خولی (دەوری) دێتەوەو بەکتو پڕیش روودەدات، لەدوای تەواوبوونی هەر نۆرەیەك نەخۆش وا دەزانێت بەتەواوەتی چاك بۆتەوەو لەوپەڕی تەندروستیدایە. ئەو نەخۆشەی ئەزموونی لەگەڵ ئەم نەخۆشییەدا هەیە زۆر بەباشی ئەم حاڵە دەزانێتو، تەنانەت دڵنەوایی پزیشکەکەی دەکاتو دڵنیای دەکاتەوە کە حاڵەتەکەی پێویستی بەدەستێوەردانی نەشتەرگەری نییە. لەگەڵ ئەوەشدا زۆرێکم لەم نەخۆشانە بنییوە کە دوچاری نەشتەرگەری لابردنی ریخۆڵە کوێرە یان زراو یان کردنەوەی سك بۆ ئاشکراکردنی هۆکاری ئازارەکە، بوون. تای دەریای سپی ناوەراست پشکنین یان شیکاری تایبەتی نییە، بەڵکو لە دەستنیشانکردنیدا پشت بەوەسف کردنی چیرۆکی نەخۆشییەکەو نیشانەکانیو مێژووەکەی لەلایەن

نەخۆشەوە، دەبەستریت. هەروەها بەدورگرتنی ئەگەر لێکچووەکانی چونکە وەك دەڵێن نەخۆشییەکە بەدورخستنی ئەگەرەکان دەستنیشان دەکریت.

**ماکەکانی:** گرنگترین ماکەکانی کە دەردەکەون ئەگەر نەخۆشییەکە درێژەی کێشا، بریتییە لە "نیشاستەنیشتن" کە مادەیەکی لێکچووە بەمادەی نیشاستەیی لە شانەکاندا بەتایبەتی لە گورچیلەکاندا کە دەبێتە هۆی "پرۆتین لێچوون" (نەخۆشیەکی درێژخایەنە دەبێتە هۆی لێچوونی پرۆتینەکانی خوێن لە پاڵێوەری گورچیلەوە بۆ ناو میز هەروەك شکسهێنانی گورچیلەکان لە هەندێك حاڵەتدا.

**چارەسەرکردن:** چارەسەری تای دەریاری سپی ناوەراستو هەروەها هۆکارەکەشی تاكو ئێستا نادیارە، بەلام زۆر کەس سود لە دەرمانی کولشیسین وەردەگرن، ئەو ژنانەی دووگیان دەبن نابێت بەکاری بهێنن لەبەر تەندروستی کۆرپەلەکانیان، ئاسایی لەکاتی ماوەی دووگیانیدا نۆرە توندەکانی ئەم نەخۆشییە ون دەبن.

دوا تێبینیش لەسەر ئەم نەخۆشییە، هەندێك کەس (تا)ی مالتاو هۆکارەکەی بروسیلا لەگەڵ ئەم نەخۆشییەدا تێکەڵ دەکەنو پێشتر خەڵك بەم (تا)یەیان دەوت تای دەریای سپی ناوەراست کە ئەمەی دواییان ئەو نەخۆشییەیە کە باسمان کردو هۆکارەکەشی نادیارە.

٣. **گیرانی ریخۆڵەیی:** گیرانی ریخۆڵەیی لەوانەیە میکانیکی بێت، واتە بەهۆی بوونی رێگرییەکەوە لە دیواری ریخۆڵە یان لە بۆشاییەکەی یان لە دەرەوەی، یان هۆکارەکەی نا دینامیکییەکان. واتە بەهۆی بوونی جۆرێك لە سستی لەجوڵەی ریخۆڵە وەك رودانی ئیفلیجی لە ماسولکەکانیدا یان تێکچونێك لە دەمارەکانیدا. هەروەها لەوانەیە گیرانەکە لە بەشی سەرەوەدا بێت واتە لە لە بەشی سەرەوەی ریخۆڵە باریکە یان لە خوارەوە بێت لە دوابەشی ریخۆڵە باریکە لە کۆڵۆندا. پاشان جیاکردنەوەی گیرانی توندو گیرانی درێژخایەن‌و گیرانی سادەو گیرانی خنکێنەر کە هاوکاتە لەگەڵ پچڕانی چونی خوێن بۆ ناوچە تووشبووەکە، پێویستە چونکە ئەم جیاکردنەوەیە بەکارێکی بنیچینەیی بۆ تێگەیشتن لەسروشتی نەخۆشییەکە دادەنرێت، هەروەها بۆ لێکدانەوەی نیشانەکانی‌و دیاریکردنی هۆکارەکانی‌و هۆکارەکانی تەشەنەکردنی‌و پاشان چارەسەرکردنیبەشێوەیەکی ریشەیی‌و سوتمەندانە.

أ. **هۆکارە نادینامیکییەکان:** لە هۆکارەکانی ئیفلیجی ریخۆڵە‌و وەستانی جوڵەکەی‌و هەندێکیشیان ناوچەیین وەك هەوکردنی بریتۆنی، یان پوکانەوەی ریخۆڵەکان‌و تێکچوونی دەمارەکانی هەروەك لە زیان پێکەوتنەکانی دڕکەپەتك دا روودەدات، هەندێکیشیان گشتین وەك (تا)ی زۆرو ژەهراوی بوون تێکچوونی هاوسەنگی ئەلکترۆلیتەکانی لەلەشدا.

ب. **هۆکـــاره میکانیکییـەکان:** گرنگترینییـان وەرەمـەکانی ریخۆڵـە، هــەوکردنی ریخۆڵــە (وەك سـیل و گیرفانــەکانی کۆڵــۆن و برینــەکانی کۆڵـۆن و نەخۆشـی کـرون)، بەیەکـەوە نووسـانی ریخۆڵـە (لـەدوای نەشتەرگەری)، فتق (پەناڕانی، یان ناوکی، یان رانی).

# بەندی هەشتەم

## نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەرس

## لە قۆناغە دیاریکراوو بارودۆخە تایبەتییەکاندا

### ١. له منداڵیدا

نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەرس لە منداڵاندا لەگەڵ هەمان ئەو نەخۆشییانە لە کەسانی پێگەیشتوودا، جیاوازن، ئەویش لەبەر زیاتر لە هۆکارێك، وەك: تێکچوونە زگماکییەکانی تووشی هەندێك لە تاکەکان دەبێت و لە قۆناغەکانی زووی تەمەنەوە خۆی دەسەپێنێت و، جیاوازی پێکهاتەی توێکاری و فیسیۆلۆژی و بەرگری لە منداڵدا بەبەراورد لەگەڵ گەورەکانداو تەنانەت ئەگەر هۆکارەکانیش هەمان هۆکار بن، گرنگترین ئەو نەخۆشییانەش:

### یەکەم: نەخۆشییەکانی تێکچوونە زگماکییەکان:

١.گیرانی ناوچەیی: لە گرنگترین تێکچوونە زگماکییەکانە کە تووشی جۆگەی هەرس دەبێت و، هەندێك ناوچەی دیاریکراو وەك سورێنچك یان دوانزە گرێ یان پێچا و پێچە دەگرێت، چونکە ریخۆڵە

هەر لە دروستبوونییەوە بەبەتاڵی دروست دەبێت، پاشان درێژکۆلە دەبێت و هەندێك ناوچەی دەگیرێت و هەندێك ناوچەی دیکەی بەجێدەمێنێت و بەپتەوی دەمێنێتەوە و ئەمەش پێی دەوترێت ناوچە گیران و دەبێتە هۆی رشانەوە و گرفتی چەند ساتێك دوای لە دایك بوون.

دیاریکردنی ناوچەی گیرانەکەش لەم قۆناغە زووەدا پێویستی بەلێنۆڕین بەهۆی تیشکەوە هەیە، چونکە چارەسەرەکەی نەشتەرگەری خێرایە.

هەروەها ناوچەگیرانی کۆم هەیە کە هۆکارەکەی پەردەیەکی داخراوە لە کۆتایی جۆگەی هەرسداو دەتوانرێت بەنەشتەرگەرییەکی ساکار لابرێت، هەندێکجاریش بەرێکەوت بەهۆی خستنە ناوەوەی ترمومتر بۆ پێوانەکردنی پلەی گەرمی خۆی کون دەبێت.

٢. تەسک بوونەوەی دەرکە گەورەبوون: لە نەخۆشییە زگماکییە هەرە باوەکانە کە تووشی کۆئەندامی هەرس دەبێت، بریتییە لە تەسکبوونەوەو درێژبوونەوە لە دەرکەی خواروو گەدەو، گوشەرە ماسولکەیەکی هەڵئاوساو دەوری داوەو رێگەی تێپەڕبوونی لێدەگرێت. ئەم حاڵەتە تووشی کوڕ زیاتر لە کچ دەبێت، بەتایبەتی ئەگەر منداڵەکە پێش وەخت لە دایك بووبێت و، دەبێتە هۆی رشانەوە کە ئاسایی دوای ماوەی هەفتەیەك بۆ دوو هەفتە لە سەرەتای شیرپێدانی دەست پێدەکات، کە رشانەوەکە کت و پڕو لەدوای

شیرخواردن روودەداتو، رەنگی زەردی پێوە دیار نییە (بەپێچەوانەی ناوچەگیرانی دوانزە گرێوە کە رشانەوەکەی رەنگی زەرد دەبێت)، شەپۆلەکانی گەدەو کرژبونەکانی بەچاوی ئاسایی دەبینرێنو، هەست بە دەرکە ماسولکە هەڵئاوساوەکە دەکرێت هەروەك بڵێی وەرەمێکی بچوکە بەقەبارەی دەنکە زەیتونێك لەلای راستی سەرەوەی سك. هەندێکجاریش دەرکەوتنی نیشانەکان لە منداڵانی نەبەکام بۆ دوای دوو مانگ یان نزیکەی دوو مانگ، دوادەکەوێت. چارەسەری سەرکەوتووش لەزۆربەی حاڵەتەکاندا قڵیش کردنی ماسولکە تەسکبووەکەیە لەرێگەی نەشتەرگەرییەوە (نەشتەرگەری رامشتد).

٣. گەورەبوونی کۆڵۆن: تێکچوونێکی زگماکی دیکە هەیە پێی دەوترێت نەخۆشی هرشبرنج یان گەورەبوونی کۆڵۆن، هۆکارەکەی تێکچوونێکی دەمارییە بەهۆی لە دەستدانی دەمارە گرێکانەوە لە کۆتایی کۆڵۆنو رێکەدا، نیشانەکانی بەزۆری گرفتیو ئاوسانە. لێنۆرینی تیشکی کۆڵۆنە هەڵئاوساوەکە یان گەورە بووەکە لە پشت ناوچە تەسکبووەکەوە، ئاشکرا دەکات، ئەمەش ئەو بەشەیە ئەگەر پێویستی کرد لە رێگەی نەشتەرگەرییەوە لادەبرێت، هەرچەندە زۆر کەس لەگەڵ ئەم نەخۆشییەدا دەژینو نیشانەی ئەوتۆش هەست پێناکەن کە نەشتەرگەری پێویست بێت.

٤. زیادە زگماکییەکان: زیادەیەکی زگماکی لە پێچاوپێچەدا هەیە پێی دەوترێت گیرفانی میکل، کە بریتییە لە پاشماوەی

دروستبوونی کۆرپەلەو لە لە ٢٪ی کەسانی ئاساییدا هەیەو لە زۆربەی حاڵەتەکاندا هیچ گیوگرفتێك دروست ناکات، بەڵام هەندێکجار رشانەوەی هاوشێوەی ناوپۆشی گەدە یان خانەکانی هاوشێوەی ناوپۆشی گەدە یان خانەکانی پەنکریاسی تێدایەو دەبێتە سەرچاوەیەك بۆ هەستکردن بەئازار یان برین یان خوێنبەربوون‌و، بەدەگمەنیش دەبێتە هۆی کون بوون یان گیرانی ریخۆڵە. ئەم نیشانانە لەوانەیە لە منداڵ یان گەورەدا دەربکەون‌و زۆربەی جار لە نیشانەکانی هەوکردنی ریخۆڵە کوێرە دەچن، دەشتنیشانکردنی ئەستەمە تەنها دوای کردنەوەی سك‌و ئاشکراکردنی نەبێت، ناکرێت.

## دووەم: هەڵەکانی میتاپۆلیزم:

ئەگەر تێکچوونە زگماکییەکان هەڵەی رون‌و ئاشکرابن لە توێکاری لەشدا، ئەوا هەڵەی وردی میتاپۆلیزمیش لە کیمیای لەشدا هەن کە نیشانەو روخساری تایبەتی خۆیان هەیە. میتاپۆلیزم (زیندەپاڵ) لە زیندەوەرزانیدا – هەروەك پێشتر زانیومانە– دەرئەنجامی کردارە کیمیاییە ئاڵۆزەکانە کە بەرپرسە لەکردارەکانی دروستکردن‌و رمان لەلەشدا. هۆکارە نوێیەکان لە لێکۆڵینەوەکانی بایۆلۆژی گەردیلەیی‌و ئەندازەی جینەکان بەدەیەها هەڵەی میتاپۆلیزمییان دۆزیوەتەوە کە زۆرێك لەم نەخۆشییانە لێکدەدەنەوە، ئەم هەڵانە هەڵەی چاپن لە کتێبی ژیاندا، لە قۆناغێکی زووی

تەمەنەوە خۆیان دەسەپێنن و نیشانەکانیشی یان راستەوخۆ لەدوای لە دایکبوون لە زۆربەی حاڵەتەکاندا، دەردەکەون.

بۆ نمونە چەندەها جۆر لە زەردوویی لە منداڵانی تازەبوودا هەیە کە هۆکارەکەی زیاد بوونێکی زگماکییە لە زەرداوی خوێندا (بیلیروبین) ئەویش لە ئەنجامی بوونی هەڵەوە لە میتاپۆلیزمی زەرداو. هەروەها هەڵەی دیکە هەن کە بەرپرسن لە هەڵگرتنی مادەی شەکر یان چەورییەکان لە جگەردا، کە ئەوانیش نەخۆشی و نیشانەی خۆیان هەیە، بەتایبەتیش گەورەبوونی جگەر. پاشان هەڵەیەکی زگماکی دیکە هەیە رێگە لەشیکردنەوەی لینجە دەردراوەکان لە پەنکریاس و بۆرییە هەواییەکان و ئەوانی دیکە، دەگرێت و، دەبێتە هۆی تێکچوونی پەنکریاس و تورەکەکردن، کە بەهۆی کەمی ئەنزیمی لاییپەیزەوە روودەدات و پیسایی ئەو کەسە چەور دەبێت.

ئەگەر بچینە سەر ریخۆڵە لەویشدا کۆمەڵێك هەڵەی میتاپۆلیزمی دەدۆزینەوە کە دەبنە هۆی بەد مژین، گرنگترینیان کەمی لاکتەیزە کە ئەنزیمێکی پێویستە بۆ هەرسکردنی ماست، هەروەها هەستیاری ریخۆڵە بۆ گلوتین کە پێکهاتەیەکی پرۆتینیە لە گەنمداو لە منداڵاندا دەبێتە هۆی تووش بوون بەسکچونێك پێی دەوترێت هەستداری بەگەنم. هەروەها هەستیاری بەرامبەر بە هەندێك مادەی خۆراکی دیکەش هەیە وەك هەستیاری بەرامبەر بەماستی مانگاو هێلکەو ماسی و فول سۆیا.

ئـەم باسـکردنە بـەرەو سکـچوونی منـداڵ کێـشمان دەکـات، سکـچوونی تونـد واتـە زۆر لـە زیخۆڵـەدا بـەهۆی ڤـایرۆس یـان بەکتریایـەوە ڕوودەدات و زۆربـەی کـات گـەدەش دەگرێتـەوە، واتـە ئەنجامەکـە ڕشـانەوەو سکـچوونێکی زۆر دەبێـت، لێـرەوە مەترسـی وشـك بوونـەوەو تێکـچوونی هاوسـەنگی ئەلکترۆلیتـەکان لەلەشـدا ڕوودەدەن و وا پێویست دەکات بەخێرایی قەرەبوو بکرێنەوە، ئەویش لە ڕێگەی دەمەوە یان هەر ڕێگەیەکی دیکەوە. هەروەها سوتانەوەی ریخۆڵـە لـەم حاڵەتـەوە نزیکـە کـە تووشـی منـداڵان دەبێـت بـەهۆی میکرۆبی دیکەوە لە دەرەوەی ریخۆڵە، هەروەك لە هەوکردنەکانی سی یان جۆگەی میز یان گوێ یان گەروودا، ڕوو دەدەن.

هەرچـی سکـچوونی درێژخایەنیـشە لـە منداڵانـدا، وێـڕای هۆکارەکـانی بەد مـژین کـە پێشتر باسمان کـردن، هـەوکردنی جۆری هەیە (سیل و مشەخۆرەکان) و ناجۆری هەیە (نەخۆشی کرون و برینـی کۆڵـۆن) وەرەمـەکانی ریخۆڵـە هەیـە وەك پۆلیپەکان و لمفوما (وەرەمـی لیمفـی)، کـەمی بـەرگری بـەهۆی هۆکـاری زگماکییـەوە بێـت یـان وەرگیراوە وە (نەخۆشی ئەیدز).

**دەرئەنجامـەکانی حـەتمی سکـچوونی درێژخایـەنی منـداڵیش بـەد خۆراکییـــە :** لاوازبـوونی زۆرو لەبەرامبـەر ئاوسـانی سـك بـەهۆی گازەکانـەوەو کەڵەکـەبوونی ئـاو لەلەشـدا (ئاوبەنـدی یـان ئۆدیمـا) ئـەویش بـەهۆی کـەمی پرۆتینـەوە، هـەروەها دەرکـەوتنی هەنـدێك

نیشانه بەهۆی کەمی کانزاو ڤیتامینە پێویستەکان بۆ لەش: ئەنیما، ئێسکە نەرمە، خوێن بەربوون، هەوکردنی پێستو زمانو دەمو، دواکەوتنی گەشەی جەستەیی و ئەقڵی.

**خۆپاراستن لەرێگەی خێرا ئاشکراکردنی هۆکاری سکچوونەکەو چارەسەرگردنییەوە دەبێت پێش ئەوەی ببێتە سکچوونێکی درێژخایەن:** هەوکردنی میکرۆبی یان مشەخۆری یان بەرگری ریخۆڵە کە قابیلی چارەسەرکردنی سەرکەوتوو بێتو دەستی بەسەردا بگیرێت، هەڵەکانی بەد مژین دەتوانرێت نەهێڵرێن لەرێگەی دورکەوتنەوە لەشەکری ماست لە حاڵەتی کەمی ئەنزیمی لاکتەیزو دورکەوتنەوە لە گەنمو بەرهەمەکانی لە حاڵەتی بوونی هەستیاری بەهۆی گلۆتینەوە.

لە هەموو حاڵەتەکاندا پێویستە پێش دەرکەوتنی ماکەکان بکەوین لەرێگەی قەرەبووکردنەوەی توخمە خۆراکییە کەمەکانەوە: کار بۆ هێدرەیتو پرۆتینە پێویستەکان بۆ وزەو بیناکردنی لەش، کانزاو ئەلکترۆلیتەکانو، بەتایبەتی ئاسنو کالیسیۆمو سۆدیۆمو، پۆتاسیۆمو هەموو جۆرەکانی ڤیتامینەکان، زۆربەی کات لەرێگەی دەرزییەوە دەکرێت بەهۆی نەبوونی مژینەوە.

## ٢.لە پیریدا

وتمان قۆناغی منداڵی سروشتو گیروگرفتی خۆی هەیە، لێرەشدا دەڵێین قۆناغی پیرێتیش یان چوون بەتەمەنیشدا سروشتو گیروگرفتی خۆی هەیە، ئەوەشی بۆ زیاد دەکەین کە جۆری

پێکهاتەیی خەڵك لەڕێژەی کەسانی بەتەمەن‌و بەساڵاچووواندا لەگەڵ باشکردنی بەردەوام لە هۆیەکانی پاراستن‌و چارەسەرکردندا، بەرەو ئاراستەی زیادبوون‌و بەرزبوونەوە، دەڕوات. ئەمەش لە وڵاتانی جیهانی سێیەم ئاشکراتر دەردەکەوێت کە هەنگاوییان بەرەو پێشکەوتن‌و دابین بوونی هۆکارەکانی تەندروستی، ناوە.

پیرێتی گۆڕانی زانراوی لە هەموو کۆئەندامەکانی لەش لەگەڵدا هاوکاتە، لێرەدا تەنها کاریگەرییەکانی بۆسەر کۆئەندامی هەرس باس دەکەین: بۆ نموونە روودانی کەم‌و کوڕی یان کەمبوونەوی هەستی بۆن‌و تامکردن، کەمبوونەوەی دەردانی لیك‌و، کەوتنی ددان‌و، کەمبوونەوەی دەردراوەکانی گەدەو، لاوازی جوڵەی ریخۆڵە، چونکە لەش بەیەکداچوو تەواوکراوی یەکترییە. بۆ نموونە رەقبوونی خوێنبەرەکان‌و تەسك بوونەوەیان لە خۆراکدانی ریخۆڵەو زیندوێتییەکەی کەم دەکەنەوە. هەروەها گۆڕانکارییە دەماری‌و دەروونییەکان‌و بەتایبەتیش خەمۆکی کە هاوکاتە لەگەڵ تەمەنی خانەنشینیدا یان تەمەنی نائومێدی لە خانماندا کاریگەری قوڵ‌و پەشێوی فیسیۆلۆژی لە کۆئەندامی هەرسدا، دروست دەکەن. هەر تەمەنە‌و گیروگرفت‌و نەخۆشی خۆی هەیە، بۆ نموونە هەوکردنی ریخۆڵە کوێرە لە منداڵ‌و گەنجدا زۆرە، بەڵام لە کەسانی بەتەمەندا دەگمەنە، هەرچی هەوکردنی زراوە ئەوا ئەو کەسانە تووشی دەبن کە لە ناوەراستی تەمەنیانداو بەرەوژوورن، بەڵام لە منداڵاندا دەگمەنە.

تێبینییەکی دیکە ئاماژەی پێدەدەین، ئەویش هەستیاری زۆری کەسانی بەتەمەنە بەرامبەر بە دەرمان‌و پێویستە ئاگاداری ئەو خاڵەبین. هەندێك دەرمان بۆ چارەسەرکردن تەنها لە ڕێگەی بەکارهێنانی بڕی کەمەوەو کەمتر لە دۆزە ئاساییەکان کاری خۆیان دەکەن، زۆریشیان پڕ لە مەترسین: دەرمانی دەمارەکان (ووشك بوونەوەی دەم، لە دەستدانی ئارەزوو، قەبزی)، دەرمانکانی ڕۆماتیزم (برینی گەدەو دوانزە گرێ)، هۆرمۆنەکان‌و بەهێزکەرەکان (زەردوویی‌و تێکدانی فرمانەکانی جگەر)، دژە زیندووەکان (هەوکردنی زمان‌و دەم، هەوکردنی ڕیخۆڵەو سکچوون)و، لە کۆتاییدا نەك دوایەمینیان: جگەرەکێشان‌و خواردنەوەی کهول.

**لێرەدا نەخۆشییەکانی تووشی جۆگەی هەرس لەکەسانی بەتەمەندا دەخەینە ڕوو:**

١. **سورێنچك**: فتقی ناوچەنچك‌و هەوکردنی زراو لەم قۆناغەی تەمەندا باوە، نیشانەکانی ناسراون کە بریتین لە سوتانەوەو ئازاری سنگ. هەرچی بەد قوتدانە هۆکارەکانی زۆرن، هەندێکیان لە دیواری سورێنچك خۆیدان، وەك کرژبوونی دەرچەی سەردڵ یان ئیفلیج بوون لە دەمارەکانیدا، هەندێکی دیکەشییان لەناو بۆشاییەکەیدان یان لە دەرەوەی، وەك وەرەمەکان.

ئەوکارە گرنگەی لە هەر نەخۆشییەکدا یان ئەو باسکردنەی ڕووبەڕووی هەر کەسێکی بەتەمەنی دەکەینەوە هەمیشە دوو ئەگەری

مەترسیدارە: تەسکبوونەوی خوێنبەرەکان و، شێرپەنجەیە، هەروەها پێویستە لە هەوڵدان کۆڵنەدەین و هیچ لێنۆرین و پشکنینێك فەرامۆش نەکەین بەبێ زانینی سەرچاوەکەی، چونکە چارەسەرکردن بەندە بەئاشکراکردنی زوو خۆپاراستنی کاراوە. وا پێویستە لەسەرمان بەتایبەتی لە تەمەنی پیریدا گیروگرفتەکان سادەو ساکار نەکەینەوەو پشتگوێی بخەین و بڵێین ئەوە تەنها تێکچوونێکی فیسیۆلۆژی یان پەشێوییەکی دەروونییە. ئازاری سنگ یان دەمی گەدە لەوانەیە بەهۆی تەسك بوونەوەی خوێنبەرەکانی دڵەوە بێت و، بەد قوتدان لەوانەیە بەهۆی بوونی وەرەمێکی خراپەوە بێت لە سورێنچك دا.

٢. گەدە: هەرچەندە لەگەڵ چوون بەتەمەندا ترشەڵۆکی گەدە کەم دەبێتەوە، بەڵام برینی هەرسی هێشتا لەم تەمەنەدا، هەر بڵاوە، برینی گەدەش بەبەراورد لەگەڵ برینی دوانزە گرێدا زیاترەو برینی هەرسی لە خانماندا لەدوای تەمەنی نائومێدی زیاتر دەبێت.

زۆربەی نەخۆشەکانی برینی هەرسی ئەوانەی بەتەمەنن هەست بەئازارێکی زۆر ناکەن یان سکاڵایەکی تایبەتییان بەرامبەر بەشوێنێکی دیاریکراو نییە، خوێنبەربوونیش تیایاندا زۆرەو چارەسەر کردنیشی قورسە. برینی گیرفانی گەدەو چەمانەوە گەورەکەی هەمیشە ئاماژەیە بۆ دروستکردنی گومان و ئاگاداربوونی زیاتر لە حاڵەتەکە بەتایبەتی لە کەسانی بەتەمەنداو، پێویستە بەدواداچوون و چاودێری پێویستی بکرێت و لەرێگەی ناوبینەوە

نمونـەی لێوەربگیرێـت بـۆ بەدورخـستنی ئەگـەری بـوونی وەرەمـی خراپ.

هـەروەها پوکانـەوەی لینجەپـەردە لەگـەڵ چـوون بەتەمەنـدا زیـاد دەکـاتو، ئـەوەش سەرچـاوەیەکە بـۆ لاوازیو ئارەزوونـەکردنی خۆراکو بەد هەرسیو هۆکارێکە بۆ تووش بوون بەجۆرێك لە ئەنیمیا.

وەرەمی بنکی گەدەش بەوە ناسـراوە خـۆی دەشارێتەوەو خـۆی ون دەکات چونکە رێگە لە تێپەڕبوونی خۆراك ناگرێتو بوونی خـۆی ئاشکرا ناکات تاكو کار لەکار دەترازێت.

٣. **ریخۆڵە:** زۆربـەی نەخۆشییەکانی ریخۆڵـە ناسراونو لەوانەیـە تووشی کەسانی بەتەمەن بن، بەڵام پیرێتـی نەخۆشـی تایبـەتی خـۆی هەیە، بۆ نموونە رەقبوونی خوێنبەرەکانو تەسکبوونەوەیان لەوانەیـە تووشی ریخۆڵە باریکەو ریخۆڵە ئەستورەش ببێت.

کـــەموکوڕی خوێنبـــەری پـــەردەی ریخۆڵـــە نەخۆشـــییەکی درێژخایەنـەو لـە ناوەراسـتی سكو لـەدوای نـانخواردن دەبێتـە هـۆی دروستکردنی ئازارو چەند سـەعاتێك دەخایـەنێت، هەنـدێکجار نـاوی دەنـێین "سـکەکوژێ" وەك "سـنگە کـوژێ". ئـەم نەخۆشـانە خـواردن ناخۆن چونکە لە ئازاری دوای نانخواردنەکە دەترسنو هەندێکجار لـە دڵتێکەڵهاتن یان رشانەوە یـان سکچوونیش سڵ دەکەنـەوەو خـواردن نـاخۆن، کێـشی لەشـییان دادەبـەزێتو دیـاریکردنی حاڵەتەکـەش لـە بناغـەدا پـشت بەوەسـفی نیشانەکان دەبەستێت چونکە نیشانەکانی

ئەم نەخۆشییە دیایکراونین، هەندێکجار پەنا دەبەینە بەر ڕەنگکردنی خوێنبەرەکان بەهۆی تیشکەوەو چارەسەرکردنیش بەدورکەوتنەوە دەبێت لە زۆرخۆری، و بەکارهێنانی دەرمانەکانی فراوانپێکەری خوێنبەرەکانەو، بەدەگمەن پەنا دەبەینە بەر نەشتەرگەری.

هەرچی گیرانی خوێنبەری پەردەی ریخۆڵەشە ئەوە حاڵەتێکی خراپەو پێویستی بەدەستێوەردانی نەشتەرگەری هەیەو هۆکارەکەی جەڵتەیەکە کە لە دڵەو دزەی کردبێت لە ئەنجامی ڕەقبوون لەخوێنبەرەکان یان لە بەریەکهەڵوەشانیان. نیشانەکانی ئازارێکی زۆرو کتو پڕ لە سکداو، سکچوونێکی تێکەڵ بەخوێنە، لەگەڵ نیشانە زانراوەکانی شۆکدا.

هەرچی کەموکوڕی خوێنبەری کۆڵۆنی هەوکردووە، زۆربەی کات تووشی بەشی چەپی کۆڵۆن دەبێتو نیشانەکانی لەگەڵ هەوکردنی بریناوی کۆڵۆنو هەوکردنی گیرفانەکانی کۆڵۆن لەیەکدەچن، لە تیشکی دەرزی باریۆم دا نیشانەی جیاکراوەی هەیەو بە "شوێن پەنجە" وەسف دەکرێن ئەویش بەهۆی کاریگەری سوتانەوەی لینجە پەردەو سوربوونەوەی.

نەخۆشی دیکە لە ریخۆڵەدا: نەخۆشییە بڵاوەکان لە پیریدا گرفتی درێژخایەنو ئالودە بوون بەبەکارهێنانی نەرمکەرەوەکانو مایەسیریو ڕانەگرتنی پیسایی بەهۆی لاوازی گوشەرە ماسولکەی کومو، گیرفانەکانی کۆڵۆنو، فتقی بەرموسەڵانو، وەرەمەکانی

کۆڵۆن و ریکەو، پێچ خواردنی ریخۆڵەو گیرانی، دەگرێتەوە، زۆربەی ئەم حاڵەتانەمان پێشتر وەسف کرد، بەڵام لێرەدا دەمانەوێت ئاماژە بەگرنگی دیاریکردنی زووی نەخۆشییەکە بدەین، بەتایبەتی شێرپەنجە پێش ئەوەی پەرەبسێنێت و چارەسەرکردنی ئەستەم بێت.

پێویستە هەمیشە لە نیشانەی کت و پڕاو نائاسایی لەکەسانی بەتەمەندا، بەئاگابین، وەك: لە دەستدانی ئارەزووی خواردن، دابەزینی کێش، ئەنیمیا بەبوونی هۆکارێکی دیار، سکچوونی کت و پڕ یان گرفتی لەناکاو، ئازاری سك یان بەد هەرسی، خوێنی دیار یان شاراوە لە پیساییدا، زەردوویی بێ ئازار (لەم بارەدا بیر لە وەرەمەکانی پەنکریاس و جگەرو زراو بکەرەوە)، ئاوبەندییەك ئاوسانی پێیەکانی لەگەڵدا نەبێت (لەم بارەدا بیر لە وەرەمەکانی کۆئەندامی هەرس و کۆئەندامی لیمفی بکەرەوە، بەجگەرو سپڵیشەوە، هەروەها گورچیلەکانیش لەبیر نەچێت!).

خۆپاراستن: بەپەیرەوکردنی شێوازێکی مامناوەندی دەبێت لە هەموو کاروبارێکی ژیان و تەندروستیدا بەگشتی: نانخواردن لەکاتی دیاریکراو، حەوانەوەو وەرزش، چالاکی و نوستنی پێویست، دورکەوتنەوە لە دڵەڕاوکێ و گرژی، دورکەوتنەوە لە گرفتی، دورکەوتنەوە لە بەکارهێنانی دەرمان بەپێی توانا، پەنابردن بۆ پزیشك لەکاتی دەرکەوتنی هەر نیشانەیەکی تێکچوونی سیستمی ئاسایی ژیان.

**٣. له دووگیانیدا**

ماوەی دووگیانی بەکۆمەڵێك گۆڕانکاری تایبەتی جیادەکرێتەوە کە هاوکاتن لەگەڵ دەرکەوتنی هەندێك نیشانەو باری دیاریکراو لە کۆئەندامی هەرسدا، لە هۆکارەکانی

هەندێکی دیکەیان بۆ هۆکاری هۆرمۆنیو بەرگریو دەروونیی دەگەڕێنەوە، کە نیشانە بڵاوەکانی لە ماوەی دووگیانیدا دەردەکەون:

١. **دڵتێکەڵاتنو ڕشانەوە:** وتراوە تووشی نزیکەی ٥٠٪ی ژنانی دووگیان دەبێتو لە نیشانە زووەکانی دووگیانییە، بەتایبەتی لە بەیانیاندا، لە هەفتەی شەشەمی دووگیانییەوە دەست پێدەکاتو لە سێ مانگی یەکەمدا کۆتایی دێت، تەنها پێویستی بەرێکخستنی خۆراکو بەکارهێنانی فێنکەرەوە سادەکانی گەدە، هەیە. بەڵام ئەگەر ڕشانەوەکە زۆربوو بۆ ماوەی چەند مانگێکی خایاند ئەوا پێویستە بیر لە ئەگەرەکانی دیکە بکەینەوە، وەك: برینی گەدەو دوانزە گرێ، هەوکردنی جگەر، هەوکردنی زراوو بەردی زراو، پەشێوییە دەماریو دەروونییەکان، لەم حاڵەتانەدا واپێویست دەکات شلەمەنییەکانی لەشو توخمە خۆراکییەکان قەرەبوو بکرێنەوە لە ڕێگەی دەرزییەوەو لێنۆڕینی پێویستیش بۆ نەخۆشەکە ئەنجام بدرێت.

٢. **دڵەکزێ (کزانەوەی گەدە):** ئەمە سکاڵایەکی دیکەی باوە لە نێو ژنانی دووگیانداو کاتەکەی لە سێ مانگی کۆتایی دووگیانییەوەیە، هۆکارەکانی گەڕانەوەی ترشەڵۆکە لە گەدەوە بۆ

سورێنـــچك لـــەژێر پەســـتانی کۆرپەلـــەداو خاوبوونـــەوەی گوشـــەرە ماسولکەی دەوری دەرچەی سەردڵە، فتقی ناوپەنچکی لەگەڵدا بێت یـان نـاو، دەبێتـە هـۆی هـەوکردنی سورێنـچك. چارەسـەرەکەی وەك پێـشتر باسمـان کـرد لەرێگـەی رێکخـستنی خۆراکـەوە دەبێـت و دابەشکردنی بۆ چەند ژەمێکی بچوك و کەم و بەرزکردنەوەی سەرینی نوستنەوە دورکەوتنەوەیە لە چەمانەوەو خواردنی دەرمانی سادەی دژە ترشەڵۆکەو ئەم حاڵەتە ئاسایی بەکۆتایی هاتنی دووگیانییەکە نامێنێت.

٣. **گرفتی**: سکالایەکی باوی دیکەیە، هۆکارەکەی بۆ کـەمی جوڵـەو خاوبوونـــەوەی ماســـولکەکان دەگەڕێتـــەوەو بـــەخواردنی ریـشاڵەکان وەك کەپـەك و سـەوزەو میـوە یـان دەرمـانی سـادەی وەك ئەوانـەی قـەبارەی پیـسایی گـەورە دەکـەن (نورمـاگول، میتامیوسـیل) چارەسەر دەبێت.

٤. **مایەسیری**: ئاسایی بەزۆری بەگرفتییـەوە پەیوەستە، بەتـەنها بەکارهێنانی هەتوانی (مەڵحەم) ناوچەیی سادە چارەسەر دەکرێت.

*وەك تێبینی دەکرێت لە بەکارهێنانی دەرمان بۆ ژنانی دووگیان دور دەکەوینـەوە، بەتایبـەتیش لەسـێ مـانگی یەکـەمی دووگیانیـدا، ئەویش لەبەر مەترسی روداني ماکەکانی و کاریگەرییە لاوەکییـەکانی کە لەوانەیە کاربکەنە سەر کۆرپەلە، چیرۆکی دەرمانی سالیدومید کە بووە هـۆی روداني تێکچوونی کۆرپـە چیرۆکێکی بەناوبانگـەو تـاك و

ئێستا لە بیرمان نەچۆتەوە. هەرچەندە زۆربەی دەرمانە سەرەکی و کاراکان هێشتا ئاشکرا نەبوو گیروگرفتی پەیوەست بەدووگیانی یان کۆرپەلەیان هەبێت، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا هەمیشە ئامۆژگاری ژنانی دوگیان دەکەین لە سنوری بەرتەسك و تەنها لەکاتی پێویستدا دەرمان بەکاربهێنین.

کۆمەڵێك نەخۆشی جگەرو زراو ماون کە پەیوەستن بەدووگیانییەوەو باسکردنییان پێویستی بەوردەکارییەکە کە لێرەدا بوارمان نییە بیخەینە ڕوو.

**خۆپاراستن:** بەدورکەوتنەوە لە گرفتی و زۆر خواردنی ڕیشاڵ لە خۆراکداو دورکەوتنەوە لە سیخناخ کردنی گەدە بەخۆراك، دەبێت.

٤. **لە نەخۆشانی شەکرەدا:** ئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە هەندێکجار دوچاری گیروگرفت لە کۆئەندامی هەرسدا دەبن، هەندێکیان پەیوەندی بەجگەر یان پەنکریاس یان زراوەوە هەیەو باسکردنیان بەتەنها کتێبێکە بۆ خۆی و، هەندێکی دیکەشیان پەیوەندی بەجۆگەی هەرسەوە هەیەو لێرەوە باسیان دەکەین:- گەدە زۆرجار دوچاری لاوازی و کەم جوڵەیی دەبێت و ئەمەش دەبێتە هۆی ئاوسان و هەستکردن بەپڕبوون چونکە بەهێواشی بەتاڵ دەبێتەوە، هەندێکجاریش وەڵامدانەوەی بۆ ئەو دەرمانانە دەبێت کە جوڵە بەگەدە دەبەخشن.

ریخۆڵەش لەوانەیە تووشی بێ هێزیو لاوازی ببێت کە دەبێتە هۆی روودانی گرفتی یان سکچوونو بەتایبەتی سکچوونی شەوانە کە دەبێتە مایەی نائارامیو دەگۆڕێتو، لەوانەیە ببێتە هۆی پیسایی رانەگرتن کە نەخۆشییەکی باوە لەو کەسانەدا کە شەکرەیان لە کۆنەوە هەیەو چارەسەرکردنییان فەرامۆش کردووە.

نەخۆشیی شەکرە لەوانەیە سکاڵای لە هیلاك بوونی میزڵدان یان لاوازی هێزی سێکسیش هەبێت، هەموو ئەمانەش روخسارەکانی هەوکردنی سەمپەساوییە دەرمانو، چارەسەری راستەقینەش بەرێکخستنی شەکرە دەبێت بەشێوەیەکی وردو رێكو پێك لەرووی خۆراكو دەرمانیشەوە.

هەندێك لەم حاڵەتانە هۆکارەکەی پیس بوونو زۆربوونی بەکتریایە لە ریخۆڵەدا، لەوانەیە ببێتە هۆی سکچوونی چەوریو چارەسەرەکەشی بەدژە زیندووەکان دەبێت.

لەمەش مەترسیدارتر لە نەخۆشی شەکرەدا ئەوەیە کە پێی دەوترێت ئەسیتۆنی کە لە ماکە خراپەکانی شەکرەیە لە منداڵانو هەرزەکاراندا کە پەیرەوی دۆزی پێویستی ئەنسولین بۆ چارەسەرکردنییان ناکەن، روودەدات. لەم کاتەدا رێژەی ئەسیتۆن لە خوێندا بەرز دەبێتەوەو دەبێتە هۆی دەرکەوتنی نیشانەی خراپ لە کۆئەندامی هەرسداو دەبێتە هۆی وشك بوونەوەی لەشو کەمبوونەوەی ئەلکترۆلیتە پێویستەکان لەلەشدا لەوانەیە ئەو کەسە

بێ هۆش ببێت. یەکەم نیشانەی ئاگادارکردنەوەی ئەم حاڵەتە بە لەدەست دانی ئارەزووی خواردن‌و دڵتێکەڵهاتن‌و، پاشان رشانەوە ئازاری ناوسک دەست پێدەکات، لەوانەیە پلەی گەرمی لەش بەرزبێتەوە یان، ژمارەی خڕۆکە سپییەکانی خوێن زیاد ببێت، لەم کاتەدا حاڵەتەکە لە هەوکردنی بریتۆنی دەچێت، لێرەدا بەپەلەو بەبێ ئەوەی پێویست بکات سکی نەخۆش بکرێتەوە ئەنجامەکەی خراپ‌و مەترسیدار دەبێت. وێرای ئەمانە ئەم نەخۆشانە هەمیشە جەستەیان لاوازەو بەدخۆراکییان هەیەو هەندێکیشیان دەبنە ئامانج بۆ تووش بوون بەگەلێک نەخۆشی درمی‌و سەرما بوون‌و سوتانەوەی ریخۆڵەیی کە ئەمانە تێکچوونی شەکرەکە زیاتر دەکەن‌و گیروگرفتەکە وەک بازنەیەکی بەتاڵی لێدێت‌و هیچ چارەیەکی نابێت تەنها لێدانی دەرزی گیراوەی پێویست‌و ئەلکترولیت‌و ڤیتامین‌و ئەنسۆلینە نەبێت، لەگەڵ دژە زیندووەکان ئەگەر پێویستی کرد، ئەوەی پێویستە چاودێری پزیشکی بەردەوام‌و پێدانی گیراوەی تاقیگەیی پێویستە تاک‌و ئەو کەسە دێتەوە هۆش خۆی.

٥. لە نەخۆشانیی پێستدا: پەیوەندییەکی بەتین لەنێوان کۆئەندامی هەرس‌و پێستدا هەیە هەردوکیان لە قۆناغی زووی دروست بوونی کۆرپەلەوە لەیەک سەرچاوەوە دروست دەبن، زۆربەی نەخۆشەکانی پێست پزیشکەکانیان ئامۆژگارییان دەکەن سەردانی پزیشکی پسپۆر لە نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەرس‌و جگەر بکەن.

لێرەدا بوارمان بۆ باسکردنی وردی ئەم بابەتە نییە بەڵام بەکورتی ئاماژە بەهەندێك خاڵی گرنگ دەدەین.

سوربوونەوەی ناولەپی دەست لەوانەیە سروشتی بێت و لەکاتی دووگیانی یان رێژیمدا رووبدات، هەروها ئەمە لە نیشانەکانی نەخۆشی درێژخایەنی جگەرەو لەگەڵیدا تۆڕی لولەکانی خوێن بەشداری دەکات، کە بریتییە لە کۆمەڵێك موولوولەی باریکی خوێن لە خوێنبەرێکی بچوکەوە بڵاوبوونەتەوەو لە داوەکانی جاڵجاڵۆکە دەچن. هەرچی زەردوویشە بریتییە لەزەرد بوونی لەش لە دەرەوەو ناوەوەو ئەمەش نیشانەیەکی دیاری نەخۆشی جگەرە.

هەرچی سوربوونەوەی جەستەشە هەندێکجار بەهۆی بوونی وەرەمێکی لێکچوو بەوەرەمی شێرپەنجەیی لە ریخۆڵەدا، روودەدات، ئەم سوربوونەوەیە خوێنتێزانێکی کت و پڕەو دەم و چاوو گەردن و بەشی لەش دەگرێتەوە، لەگەڵیدا ئازاری سك و سکچوون روودەدات و هەروەها وەرەمەکە بەرەو جگەریش بڵاودەبێتەوە.

پێستە پەڵە نەخۆشییەکی باوەو ژمارەو قەبارەو شێوەکەیی و شوێنەکەی جیاوازەو، بەزۆری رەنگیان سورە یان مەیلەو شینە. ئەم پێستە پەڵانە بریتین لە هەوکردنی بچوك لە لوولەکانی خوێنداو، هەندێکیان بەلینجە پەردەی ناوپۆشی جۆگەی هەرسدا بڵاودەبنەوەو بەئاشکرایی بەناوبینی گەدەو ناوبینی کۆڵۆن دەبینرێن، هەندێکجار خوێنیان لێدێت و دەبنە مایەی دڵەراوکێ، بەدەگمەن نەبێت

پێویستیان بەدەستێوەردانی نەشتەرگەری نییە. لەکشانی لوولەکانی خوێن دەچێت کە پێستی دەموچاووو گەردنو ژێر لوتو دەم دادەپۆشێتو، بەرەو لینجە پەردەی گەدە دەچێت کە دەبێتە سەرچاوەیەك بۆ خوێنبەربوونو تووش بوون بەئەنیمیا. هەرچی خوێنبەربوونی پنتییە بریتییە لە خوێنبەربوونێکی کەم لە مولولەکانی خوێنەوەو وەك خاڵی بچوکی رەنگ سور لەسەر پێست دەردەکەون، بەزۆری لە منداڵاندا بەهۆی هەستیارییان بەرامبەر بەکتریا یان هەندێك جۆری خواردن یان دەرمانی دیاریکراو، روودەدات. ئەم حاڵەتە تووشی جۆگەی هەرسیش دەبێتو دەبێتە هۆی دروستکردنی ئازاری سكو سكچوون، ئەگەر پیساییەکە خوێناوی بوو، هەندێك وا دەزانن منداڵەکە تووشی خوێنبەربوونی ریخۆڵە بووەو پێویستی بەدەستێوەردانی نەشتەرگەری هەیە، بەڵام دەرکەوتنی پنتە خوێنبەربوون لەسەر پێست زۆربەی کات لە هۆکاری نەخۆشییەکە ئاگادارمان دەکاتەوە.

کێمکردنی گانگرینی پێست: لە نیشانەکانی هەوکردنی برینی کۆڵۆنەو سەرەتا وەك زیپکەی کیمیاوی لەسەر قاچەکان دەردەکەونو پاشان دەبن بەبرینی قووڵو بەئازار، رەنگیان مەیلەو شینەو لە رەنگی گانگرینا دەچن. ئەم زیپکانە هەندێکجار ئاماژەن بۆ بوونی نەخۆشی کۆڵۆن لە پێش ئەوەی ئەو نەخۆشە خۆی هەستی پێبکات، ئاسایی لە دوای چارەسەرکردنی ریخۆڵە ئەمانیش نامێنن.

رەقبـوونی پێـست حاڵەتێکـە لـە وشـکهەڵاتنی ریـشاڵە شـانەی بەستەر، لەوانەیە تەنها بەشێکی سنورداری پێستی لەش بگرێتەوە، وەك دەموچـا و دەسـتەکان، یـان ناوچـەی دیکـەش بگرێتـەوە لـە هەموویان گرنگتر سورێنچكو ریخۆڵەیە کە تووش دەبن- یەکەمییان وەك سەرچـاوەیەك بۆ بـەد قوتـدانو هـەوی سورێنچك، دووەمیـشیان وەك هۆکارێك بۆ بەد مژینو سکچوونی چەوری.

هـەوی نێوانـەگرێ بریتییـە لـە گـەورەبوونو ئاوسـانی شـانەی نێوانە گرێکانی پەنجەکانو نینۆك لە پەنجەکانی دەستو پێدا.

ئەمەش نیشانەیەکی گرنگو بڵاوە لە نیشانەکانی نەخۆشی دڵو سـیو کۆئەنـدامی هـەرس، ئـەوەی تایبەتـە بەئێمـە لێـرەدا، وەك: هەسـتداری بۆگـەنمو نەخۆشـی کـرون (هـەردوکیان تووشـی ریخۆڵـە باریکـە دەبـن)، هـەوکردنی بریـنـاوی کۆڵـۆن، پۆلیپـەکانی ریخۆڵـە بەپۆلیپـەکانی بەلهارزیاشـەوەو، هەنـدێك حاڵـەتی بەریـشاڵ بـوونی جگەر.

باسـی پۆلیپـەکانی ریخۆڵـەمان کـرد کـە نیـشانەی دیـار لەسـەر پێـست بەجێـدێڵن وەك نەخۆشـی گاردنـەر کـە بریتییـە لـە وەرەمـی ریـشاڵی یـان تورەکـەی چـەوری لەسـەر پێـستی دەمو چاوو پێـستی سەرو سنگو پشتو پەلـەکان. هەرچـی کۆنیـشانەی (بـوتیزییجرز)ە نەخۆشـییەکی دەگمەنـەو لـە ژیانمـدا چـەند حاڵـەتێکی کـەمترم لـە ژمـارەی پەنجـەکانی دەست بینیوە، یـەکێك لـەو نەحۆشـانە کـچێکی

تەمەن بیست ساڵ بوو، سکاڵای لە دەست پێنج پیاهاتنی ناو سکو سکچوونێکی زۆر هەبوو، تەنها نیشانەی کە بەلێنۆڕینی کلینیکی دەرکەوت بوونی پەڵەی رەشی بچوك بوو لە بۆشایی دەمو ناوپۆشی لێوەکان. لێنۆڕین بەهۆی ناوبینی گەدەو ناوبینی کۆڵۆنەوە نێگەتیڤ بوو، بەڵام لێنۆڕینی ریخۆڵە باریکە بەهۆی تیشکی باریۆمەوە بەدەیەها پۆلیپی ئاشکرا کرد.

## دوا وته بۆ خوێنەر

ئـەوا گەشـتە دورو درێژەکـەمان بەجۆگـەی کۆئەنـدامی هەرسـدا کۆتایی پێهێنا، هیوادارم چێژت لێ بینـی بێت، یان بەلایـەنی کەمەوە سودێکت لێ وەرگرتبێت.

ئامـانجی لەسـەرەتاو کۆتاییـدا ئەوەیـە ببمـە هاوەڵـتو هاوەڵیـت بکـەم، ئـەویش لـەبڕوای خۆمـەوە بەپێویـستی پـەردە هەڵدانـەوەو بایـەخی بەئاشـکرا دوان لـەنێوان نـەخۆشو پزیـشکدا. ئـەوە نـاڵێم کردبمیـت بەپزیـشكو خـۆت کـرداری دیـاریکردنو چارەسـەرکردن ئەنجام بدەیت، چونکە دیاریکردنی نەخۆشیو چارەسەرکردنی تـەنها کـاری پزیـشکی بـەتواناو خـاوەن ئەزموونـە، بـەلام بـەپێی توانـا ویستومە سروشتی لەشت لەکاتی تەندروستیو نەخۆشیدا بۆ راڤە بکـەمو، چـۆنیش پارێزگـاری لێ بکـەینو چارەسـەری بکـەین. چـونکە نەخۆش خاوەنی یەکـەمی کێشەکەیەو، بەرپرسـی یەکەمـە لـە ژیـانیو

چارەنووسی، مافی خۆیەتی تێگەیشتنی تەواوی بەرامبەر حاڵەتەکەی هەبێتو هاوبەشیکردنمان لەگەڵ نەخۆشدا دڵخۆشمان دەکات.

"ڤۆلتێر" فەیلەسوفو روناکبیری فەڕەنسی بەناوبانگ کەم متمانەی بەپزیشكو چارەسەری پزیشکەکان هەبوو، چونکە پزیشك بەبڕوای ئەو (دەرمانێك دەرێژێت کەمی لێدەزانێت، بۆ ناو لەشێك کە زۆر کەمتری لێدەزانێت) ئێمەش کۆمەڵەی پزیشکان هەمیشە هەوڵ دەدەین لەمە باشتر بینو هیواداریین نەخۆشەکانیشمان وەك ئێمە بن.

نووسەر

# The Digestve System,
## Diseases and Prevention


*by:*

*Dr. Abu shadi Alrobi*

*Translated to Kurdish*

*by:*

*Akram Qaradaghi • Suzan Jamal*



دیزاین: ئەسرین ئەسکەندەر



خانەی چاپ و بڵاوکردنەوەی